

ОТКРЫТАЯ ЙОГА
WWW.OPENYOGA.RU



Путеводитель по Мантра Йоге

Часть 2 Практика

**Авторы: Вадим Запорожцев
и Эдуард Печорин**

Оглавление

Пролог	3
Предисловие к серии книг «Путеводители по йоге» от Вадима Запорожцева.....	4
Предисловие от Эдуарда Печорина	5
Начало.....	6
Общие положения для практики	7
Как следует произносить мантру?.....	7
Какое количество раз следует повторять мантру?.....	8
Насколько можно ошибаться, «коверкать» произнесение мантры?.....	8
Где брать мантры?	9
Можно ли практиковать несколько мантр в день? Когда их лучше практиковать?	9
Соблюдайте принцип тайны	10
Упражнения Мантра Йоги	10
«Джентльменский набор» Мантра йоги. Мантры Ганеше	14
Сокровенная Мантра Ганеши (Мула мантра Ганеши)	15
Гаятри мантра.....	19
МАХАМРИТЬЮНДЖАЯ мантра	22
Мантра Ученика и Учителя, Сахана мантра - мантра Единения	26
Биджа-мантры.....	28
Гаятри мантры.....	29
Мантры десяти Махавидий.....	57
Заключение	61
Сложности перевода древних текстов о йоге и мантр	61

Пролог

Первая часть книги Путеводитель по Мантра Йоге содержит в себе фундаментальную теорию Мантра Йоги, которая раскрывается по принципу «от простого к сложному». В книге рассматривались следующие вопросы: что такое йога, что такое мантра, чем отличается Мантра Йога от других видов йог, как работает Мантра Йога, какие результаты можно получить благодаря этой йоге, вспомогательные и ускоряющие факторы, какой силой обладает слово, связь мантр и религии, как использовать чётки, каким должно быть внутреннее отношение к практике, и многое другое. Во второй, практической части книги описаны упражнения Мантра Йоги, приведены основные мантры в традиции «Ананадасвами», пояснения по этим мантрам.

Книги серии «Путеводители по йоге» составлены на основе материалов лекций и семинаров Вадима Запорожцева. Составитель сборника – Печорин Эдуард, заведующий кафедры мантра йоги Международного Открытого Йога Университета.

Предисловие к серии книг «Путеводители по йоге» от Вадима Запорожцева

Йога – это древняя, очень добрая, очень логичная и гармоничная система самопознания. Цель йоги очень высокая: в результате самопознания человек обретает свободу от всех ограничивающих его факторов. Как следствие обретения этой свободы возникают те удивительные способности, которые демонстрируют йоги, управляя своим физическим телом или ментальными и психическими силами своего организма, и которые иногда кажутся фантастическими.

Таким образом, занимаясь йогой, человек обретает красивое, сильное, нестареющее тело, избавляется от стрессов, развивает свои интеллектуальные и творческие способности, учится использовать скрытые психические силы, но это не является целью йоги. Все это и многое другое есть всего лишь «бесплатное приложение» или побочный эффект от занятия самопознанием.

Важно добавить, что йогой может называться лишь та система самопознания, которая ведет человека к подлинной не обусловленной свободе через познание себя и Вселенной с использованием принципов доброты и здравого смысла.

Друзья! Не теряйте время – изучайте йогу! Познавайте себя, познавайте мир, открывайте новые возможности в жизни, растите интеллектуально и духовно, всесторонне развивайте себя, добивайтесь успеха во всех сферах жизни, становитесь лучшими из лучших, мечтайте и достигайте. Йога - великолепный инструмент для реализации всех ваших светлых помыслов.

Вадим Запорожцев.

Предисловие от Эдуарда Печорина

«Сущность всех мантр, каковы бы ни были их внешние проявления в виде звуков, букв или слов, одна и та же – сознание». Артур Авалон «Шакта и Шакти».

К этому тезису трудно что-то добавить. Поэтому, коротко. Книга, которую вы держите в руках не претендует на звание учебника по мантра йоге. Здесь представлен небольшой набор необходимых мантр для практика, начинающего свой путь мантра-йоги, даны советы и рекомендации. Однако, все советы не имеют смысла, если они направлены тому, кто не практикует. Поймёт силу и могущество мантра-йоги только практик.

Желаю вам счастья! ОМ Гам Ганапатاية Намах!

Эдуард Печорин.

Начало

Прежде, чем приступить к упражнениям Мантра Йоги, вам следует выбрать подходящее для этого место. Крайне желательно, чтобы это было тихое, уединённое место, где вас никто не услышит, не побеспокоит. На ранних стадиях овладения Мантра Йогой полезно выполнять упражнения наиболее громко. Поэтому, чтобы не мешать другим людям, вам следует заранее продумать этот вопрос. Если же у вас нет подходящего места для практики, то практикуйте там, где есть возможность. Кроме того, вам следует соблюдать принцип тайны. В Мантра Йоге говорится, что если сохранять в тайне практику, то успех может прийти во много раз быстрее.

Перед началом практики, крайне желательно принять ванну, душ или просто растереться влажным полотенцем. Полезно также сохранять молчание какое-то время перед практикой и после практики. Практиковать Мантра Йогу вы можете любое по продолжительности время. На этот счет нет никаких ограничений. Вы можете начать с 15 минут в день и постепенно увеличивать это время. Таким образом, вы найдете удобное и комфортное для вас время практики. Выполнять упражнения вы можете стоя, сидя или лежа, желательно, чтобы ваш позвоночник при этом был прямым. Не стесняйтесь своего голоса, не старайтесь сделать его красивым и благозвучным, пусть он будет естественным. Более того, иногда бывает, что чем более грубым и некрасивым вам кажется ваш голос, тем сильнее эффект вы можете получить от упражнения.

Если у вас есть возможность разучить упражнения под руководством преподавателя йоги, сделайте это. Если нет - начните разучивать и выполнять упражнения самостоятельно. Наука Мантра Йоги содержит в себе большое количество секретов и нюансов, поэтому не прекращайте учиться и размышлять над скрытыми принципами Мантра Йоги. Поверьте, понять смысл Мантра Йоги действительно трудно. Человека, знающего принципы действия мантр, можно смело называть джнана йогом, и это очень высокое звание.

Если же, несмотря на все попытки понять принципы Мантра Йоги, вы не преуспели в этом, то не расстраивайтесь, а упорно продолжайте практиковать все упражнения этой йоги. И вы получите результат вне зависимости, понимаете вы смысл или нет. В Мантра Йоге, как и во всех йогах, самое главное - это честная, непрерывная и последовательная практика.

Общие положения для практики

Мантры надо нарабатывать, повторять, изучать, медитировать на мантру. Закон кармы отменить нельзя. Если какая-то кармическая неприятность лезет на нас, то Мантра Йога нас в этом плане оберегает. Можно только положительным перевесить отрицательное, а там уже Мантра Йога возьмёт на себя удар. Как в мифах разных говорится, удар сначала попадает по доспехам рыцаря, а только потом по самому рыцарю. Вот мантру вы читали, и она как защитное облако висит над вами. Карма ваша может быть любой, и действие ее может развернуться самым непредсказуемым образом, и хорошо бы ее смягчить действием мантры.

Как следует произносить мантру?

Мантру следует повторять - громко, едва слышно, умственно (про себя). Повторение громко - оказывает сильное воздействие, повторение едва слышно - воздействуют в десять раз сильнее, чем громкое, умственное посторение - в десять раз сильнее, чем едва слышимое повторение. Но, чтобы повторять умственно, нужно обладать кристальной степенью концентрации и ясностью разума. Начинаящий йогин просто не в состоянии практиковать умственно. Он повторяет умственно, а на заднем плане бегают другие мысли, и такой вариант по степени концентрации на мантре оказывается намного слабее, чем, если практиковать в полный голос, тогда просто сил не хватит на посторонние мысли. Самое главное, начинаете изучать и практиковать мантру вслух, и как можно громче. Мы пока еще не дошли до той степени концентрации, когда в голове нет ни одной мысли, например, Гаятри мантры. У нас на

заднем плане мелькают различные мысли, поэтому, начинаем от грубого к тонкому.

Какое количество раз следует повторять мантру?

Следует повторять 108 раз каждую мантру, несколько раз по 108, либо половину от 108, либо четверть от 108. То есть 54 или 27. Отсчитывать число следует на чётках.

Насколько можно ошибаться, «коверкать» произнесение мантры?

До известной степени можно коверкать мантру. Есть достаточно большой коридор, понятное дело, мы не индусы, хотя они тоже на санскрите не все умеют говорить, поэтому мы произносим мантру так, как мы её произносим. В мантрах с «защитой» это заложено. Это подобно тому, как вас позвали Айвэн, а не Иван, но, вы всё равно поняли бы, что к вам обращаются и обернулись. Поэтому до известной степени это можно делать. Санскрит – мертвый язык и в реальном времени его носителей уже нет.

Очень распространённый вопрос: *«А вдруг я что-то не так скажу, неправильно, то небеса разверзнутся и меня покарают?»* Не покарают. Просто те мантры, в которых очень жёстко важна интонация, это так называемые мантры прямого действия, где нет оберегающей части, вы их просто не получите. Точно также, как вы не получите доступ к ядерному арсеналу нашей страны. Никто вас туда не пустит. Ну, зачем вам ядерная бомба? Вы даже продать бомбу не сможете никому. Это вещь абсолютно для вас бесполезная, поэтому такие мантры никто и не публикует, никому они не нужны. Мантры сейчас распространены универсальные, и можете совершенно спокойно их практиковать, извлекая пользу.

Где брать мантры?

Вы можете брать мантры из любых источников, хоть из бульварной прессы, если вы уверены, что мантры грамотно и точно напечатаны, можете практиковать. Главное, чтобы только авторы сами лишних слогов не напечатали.

Можно ли практиковать несколько мантр в день? Когда их лучше практиковать?

Да, такое допускается. Хотя, всегда призывается, что если практикуется две мантры, то на одну - меньше времени, меньше усилий и меньше концентрация. Про мантру, побеждающую смерть – чем больше начитаете, тем будет лучше. Очень часто в йоге начинают возникать правила «из ниоткуда». Мантра, побеждающая смерть, она на то и мантра, побеждающая смерть. Какое количество раз её нужно повторять, чтоб достичь эффекта? Нужно очень усердно начитывать мантру, чтобы укрепить её действие. Теперь в отношении того, можно ли практиковать две или три мантры. Да, можно. Иногда так тоже поступают. Почему? Иногда исторически складывается. Человек начал одну мантру читать. Одна перевела его на вторую, но и та еще осталась. И опять же, нужно упомянуть, что для практики мантр наиболее благоприятное время – периоды лунных и солнечных затмений.

Рекомендуется практика-утверждение.

К примеру: *«Не сойти мне с этого места, пока не прочитаю 1008 раз мантру!»* Это аскетизм, привязанный ко времени, месту и усилию, чтобы было ощущение внутри выполненного и доведенного до конца. Наметил – сделал. Есть такая составляющая из Раджа йоги, что если сделал намерение (породил самсару), то это намерение будет крайне благотворно влиять на весь процесс достижения. То есть, назначил себе порцию какой-то работы – сделал.

Соблюдайте принцип тайны

Вы не должны никому говорить, какие мантры вы практикуете. Это ваша личная практика. Когда вы начинаете практиковать какую-либо мантру, об этом должны знать только вы и ваш учитель-Гуру. Эта тема должна быть для вас строжайшей тайной.

Упражнения Мантра Йоги

Перед началом – особенно, если вы долго молчали или спали – можно немного размяться – погримасничать, понадувать щеки, подвигать языком, попробовать свернуть его в трубочку, произнести скороговорку. После этого приступить к упражнениям.

Итак, **первое упражнение** - упражнение «М» (анусвара). Сядьте прямо, закройте глаза, вдохните полной грудью, медленно выдыхайте через нос, рот пусть будет закрыт, при этом пойте звук «М», так долго, пока не выдохнете весь воздух. Затем вновь вдохните полной грудью и продолжайте произносить звук «М». Выполняйте это упражнение в течение 5 минут. Во время выполнения можете поиграть с этим звуком, меняя тональность и по-разному напрягая мышцы горла. Найдите такую частоту, при которой ваше тело начнет физически резонировать в разных участках. Научитесь выполнять это упражнение так, чтобы во время выполнения вы физически перестали слышать внешние звуки. Это происходит, когда ваши барабанные перепонки впадают в резонанс с вибрацией вашего голоса.

Второе упражнение - упражнение «М» с кхечари мудрой. Делайте все то же самое, как и в первом упражнении, только во время выполнения поднимите кончик языка как можно выше внутри рта. Старайтесь как бы «проглотить» язык. Удерживайте таким образом язык как можно дольше. Если почувствуете боль или усталость в языке, то расслабьте его на несколько секунд, а затем вновь поднимите вверх.

Третье упражнение - мантра «А». Сядьте прямо, закройте глаза, сделайте полный вдох через нос, с выдохом начните петь

звук «А» до тех пор, пока воздух полностью не покинет легкие. Затем вновь вдохните, и повторите упражнение. Выполняйте это упражнение в течение 10 минут. Во время выполнения постарайтесь полностью вовлечься в произносимую вибрацию.

Четвертое упражнение - мантра «О». Делайте все то же самое что и в предыдущем упражнении, только пойте звук «О».

Пятое упражнение - мантра «У». За звуком «О» произносите звук «У».

Шестое упражнение - мантра «ОМ». Все звуки поются на одной ноте, без интервалов, одинаково громко или одинаково тихо.

Звук «М» по продолжительности должен быть таким же, как и остальные. Сядьте прямо, закройте глаза, сделайте полный вдох через нос, с выдохом начните произносить звуки А, О, У, М – последовательно, отслеживая, представляя себе, как волна энергии начинает вибрировать в основании тела, а потом поднимается выше до макушки головы. По мере прохождения пупочного, сердечного и горлового центров звуки плавно переходят, видоизменяются один в другой от А до М. Вы можете выполнять это упражнение на одном выдохе либо в течение нескольких выдохов, так, как вам будет удобно. Повторяйте это упражнение в течение 10 минут.

Седьмое упражнение. Делайте то же самое, как в предыдущем упражнении, но только закройте уши – ладонями или большими пальцами рук. Это позволит вам в большей степени сконцентрироваться на внутренних вибрациях тела.

Время практики мантра йоги зависит от личного приоритета. Если хотите достичь быстрого эффекта, можно практиковать по несколько часов в день, столько, сколько позволяет время, голосовые связки и ваше самочувствие. В начале практики горло может болеть, но потом оно начнёт приспособляться. Итак, практикуем много, получаем большой результат, практикуем мало, следовательно, и времени для достижения результата требуется больше. Практикуем с привлечением дополнительных методов йоги – тогда результат достигается быстрее. В дни солнечных и лунных затмений практика будет проходить намного эффективнее, чем в другие дни.

В нашей школе рекомендуется выслушать мантры в исполнении Джохари Хариш (именно это исполнение демонстрирует верное произношение и интонацию мантр). Затем надо начинать произносить мантру вслух, громко. Потом вы сможете едва слышно повторять мантру, и, наконец, повторять её мысленно. Но только лишь до того момента, пока у вас вновь не появятся силы практиковать её громко. В начальной стадии занятий Мантра йогой вам нужно набрать определённое количество времени практики мантр вслух. В древних трактатах указано, что когда голос еле слышен, то практика сильнее, а когда произносите про себя - мысленно, то мантра становится сильнее. Это может создать для вас иллюзию, что вы, практикуя едва слышно или про себя, достигли какой-то следующей стадии. Но не нужно поддаваться этому самообману. Критерий очень простой: если на заднем фоне (во время повторения мантр) у вас мелькают какие-то другие мысли, то степень вашей концентрации резко падает, и она даже меньше, чем когда вы произносите вслух, соответственно, и пользы меньше. Не те обещанные «в десять раз сильнее», а, может быть, половина от эффективности, нежели когда вы занимаетесь вслух и вы сконцентрированы. Даже сейчас, когда вы вслух практикуете, вы должны выстроить всю цепочку: от громкого голоса к шёпоту, до от едва слышного к умственному. Поэтому, сначала вы практикуете вслух. Горло устало - тише, шёпотом, ещё сильнее устало – про себя. Потом вроде силы появились, опять начинаете с самого начала, вслух. Самое удивительное событие разворачивается во время практики во сне. Попробуйте, такой осознанности себя вы, возможно, не испытывали и в состоянии бодрствования.

Мы произносим мантры вслух, но не слишком громко, чтобы не отвлекать окружающих людей, но и не слишком тихо. Если по каким-то причинам трудно произносить мантру вслух, громко, то может быть даже заставим себя и преодолеваем свой внутренний дискомфорт.

Надо понимать, что движущей силой любой практики йоги является Абсолют. Если мы в Хатха йоге направляем свое внимание на Абсолют, это будет действительно йога, и практика

будет результативной. Если мы и в мантра йоге свое внимание направляем на Абсолют, то мы настраиваемся на эту волну Высшего, волну Учителей и Учительниц йоги, которые достигли Просветления. Куда направляем Сознание, туда направлена и наша Энергия, в этом направлении движемся и мы. Опять же, когда мы в состоянии Бхавы обращаемся в мантре к Абсолюту, то возникает ощущение близости с Высшим, а это - ещё более возвышенная Бхава, это новый уровень жизни.

Ещё несколько рекомендаций – практикуйте с закрытыми глазами. Это для того, чтобы не анализировать внешнюю информацию, а ещё постарайтесь сохранять неподвижность в позе, если получается. Но если меняете позу, то в том случае, если возникли объективные причины для этого, например, если затекли ноги или заныла спина. Тогда, конечно же, нужно поменять положение. Но, если без конца менять позу, чесаться, шевелиться, то понятно, концентрация на практике будет минимальна. Поэтому не стоит ждать скорого результата. Конечно же, часть сознания всё же будет чем-то занята – разуму сложно сконцентрироваться на одном объекте. В этом случае внимание можно удерживать концентрацией на каких-то центрах, на центральном канале, например. Очень хорошо концентрироваться на своем голосе, на своей внутренней Вселенной, но не на внешних вещах. Так что, лишних движений по минимуму. Спина по возможности прямая, если нет возможности сидеть с прямой спиной, можно опереться на стену, положение ног любое. Сколько нужно произносить и практиковать выбранную мантру? Чем дольше, тем лучше. Выделяете время, начитываете по несколько часов - дома, например, а если есть возможность, то в Облаке Школы, это усиливает эффект. Также вы можете мантру произносить в любое удобное время - «про себя».

В начале практически каждой мантры имеется пранава - знаменитый йоговский ОМ (на санскрите ॐ) – это священный слог, символизирующий Абсолют, Брахмана или божественную трицу - Брахму, Вишну и Шиву. В текстах этот звук обозначают и как АОУМ - АУМ, и как ОМ.

«Джентльменский набор» Мантра йоги. Мантры Ганеше

Есть хороший «джентльменский набор» того, что надо практиковать. Рекомендуются начинать изучать Мантра Йогу с практики мантр, устраняющих препятствия, это группа мантр, так называемые Мантры Ганеше.

Ом Гам Ганапатайе намах(а)

Это мантра очень древняя, и в своё время она, конечно же, была закрытой, как и многие другие, и доступ к ней имели только посвящённые. Гам – биджа-мантра Ганеши, Ганапатайе – имя Ганеши – предводителя ганов. Эту мантру нужно практиковать перед началом любой вашей практики. Хотите, например, позаниматься Хатха йогой – читайте мантру Ганеша, она устраняет все препятствия на пути, и практика идёт гораздо лучше. А если вы вступили на путь быстрых методов, то это особенно актуально.

Но эта мантра также применяется и в нашей повседневной жизни. Прежде, чем взяться за какое-то новое дело, вы читаете эту мантру для того, чтобы устранить препятствия в своём начинании. Мы не знаем, какие помехи, какие препятствия нас ждут на духовном пути или в обычной жизни, и чтобы эти явные и неявные препятствия убрать, рекомендуется практика мантры Ганеша. Кроме того, Ганеша символизирует счастье, радость, богатство, и если вы хотите преуспеть и на материальном уровне, то практика Ганеша мантры в этом поможет.

Мантр, посвященных Ганеше, очень много. Но самая главная из них вот эта. И переводится она очень просто: можно перефразировать и сказать – «Да здравствует Ганеша», или «Приветствую тебя, Ганеша». То есть, это - обращение к тому, кто способен устранить препятствия и принесёт счастье, удачу, богатство. И если мы обращаемся к нему искренне, с Бхавой, то Ганеша обращает на нас внимание и помогает нам на нашем пути.

Обращаясь к Ганеше, мы обращаемся к Абсолюту или к своему высшему Я. Абсолют предстает перед нами в любых формах, во многих проявлениях. И Ганеша – это одно из

проявлений Абсолюта. Что представлять при практике? Если у вас есть какие-то конкретные дела, практики, и вы хотите убрать помехи на пути этих дел, то можно представлять, что так вот вы начинаете новый бизнес, а вот так уже реализуете свой проект. При этом помех, препятствий было в виде различной бюрократии, недостатка средств было бы меньше. Также вы предполагаете, что будут устранены и неявные препятствия, потому что мы боимся каких-то видимых помех, но сколько есть невидимых помех, нам даже сложно представить, а они могут быть гораздо страшнее, чем то, что для нас явное. Также можно представлять, что Ганеша помогает устранить препятствия на вашем пути. Если же вы начитываете эту мантру для того, чтобы устранить препятствия к познанию своего Высшего Я, то представляйте это, почувствуйте это. Также эту мантру можно практиковать, когда вы идёте на работу, а там вас ожидают препятствия, проблемы, какие-то сложности во взаимоотношениях с людьми. Если чувствуете, что у вас нет материального благополучия, то, конечно же, тоже практикуем эту мантры Ганеше как можно больше.

Сокровенная Мантра Ганеши (Мула мантра Ганеши)

ОМ Шрим Хрим Клим Глаум Гам Ганапатайе

вара варада сарва джанам ме вашам анайя Сваха -

(трижды)

Экадантайя видмахе

Вакратундайя дхимахи

Танно Буддхи(х) прачодаят.

ОМ Шанти Шанти Шанти(х).

Примерный перевод (биджа-мантры – не переводятся).

О, Ганеша – предводитель ганов, лучший, творящий благо, приведи в мою власть любого человека.

Да постигнем мы Однозубого, Будем медитировать на Имеющего загнутый хобот, На Того, который даст мне благо.

Ом, Мир, Мир, Мир.

Небольшое, но необходимое теоретическое замечание. Мантры Энергии, Сознания, Имени.

Все мантры делятся на мантры Энергии, мантры Сознания и мантры Имени.

Мантры Энергии мы можем практиковать и получать результат, даже если мы не понимаем и не знаем смысла этих мантр, не знаем их перевода. Если мы повторяем их достаточно длительное время, то они начинают для нас работать. Такие мантры, как правило, произносятся на санскрите (если мы рассматриваем традицию йоги), и, даже если мы не знаем точного дословного перевода, мантры работают. В мантрах Энергии бывает очень важно, где поставить ударение, как правильно произносить. В таких мантрах делается акцент на Энергию, на внешнюю сторону.

В мантрах Сознания самое главное – понимать смысл, понимание, что ты делаешь и с какой целью. Не важно, произносите ли вы эту мантру на английском, или на санскрите, на русском языке – главное, чтобы вы понимали смысл. Мантры Сознания можно произносить на разных языках, но лучше на том языке, на котором вы думаете. Потому что, таким образом эта мысль сильнее проникает в разум, и больше будет понимания этой фразы.

В мантрах Имени присутствует имя Абсолюта, аспект Энергии и аспект Сознания. Считается, что самые сильные мантры – это те, которые вбирают в себя все эти составляющие – и Энергию, и Сознание, и Имя. Одна из таких мантр – это мантра Гаятри. Она совмещает в себе эти все аспекты, поэтому она очень мощная, очень сильная, и её стоит как можно чаще практиковать.

Я - Брахман, и ни что иное!

Эта мантра на санскрите звучит так: *Ахам Брахман, Там Свам аси* или *Там Твам аси* и буквально переводится на русский язык, без потери действия: «Я есть То» или «Я - Брахман, и ни что иное». И если вы понимаете, что вы говорите, то эта мантра работает. Вы можете сказать на английском языке «*I'm Brahman and anything other*», и, если вы понимаете, что вы говорите, она тоже будет работать. Чтобы практиковать эту

мантру, нужно иметь представление, что такое Брахман. Это – наше Высшее Я, или Абсолют. Для того, чтобы говорить: *«Я есть Брахман...»*, надо понимать, кто он, откуда, и почему мы должны считать Брахманом себя. Может быть, мы не Брахман, мы не Абсолют? Вот поэтому здесь важно понимать Аксиоматику йоги. Аксиоматика гласит, что у каждого из нас есть Высшее Я, и это – частичка Абсолюта, и наше Высшее Я ничем не отличается от Я Абсолюта. Наше Я тождественно Я Абсолюта. Если мы осознаем, что мы - есть наше Высшее Я, что мы есть Брахман, то исчезнут все страдания, вся боль из нашей жизни, всё неведение. К сожалению, мы по ошибке считаем себя не своим Я, не Брахманом, не Абсолютом, а считаем себя своими проявлениями – Энергией и Сознанием.

И мы находимся под воздействием майи, иллюзии, и мучаемся, считая, что не мы управляем своей жизнью, а какие-то события и условия. Иногда нам не хочется, чтобы в нашей жизни присутствовал какой-то объект, какое-то явление, но ничего не можем с этим поделать. Почему? Потому что мы не считаем себя Абсолютом, не считаем себя своим Высшим Я. Нам, может быть, хотелось бы избавиться от каких-то черт своего характера, от каких-то своих комплексов. Мы считаем себя своими проявлениями – это значит, что у нас есть какой-то конгломерат представлений о себе. *«Вот я – сырой и убогий, несчастливый, ничего хорошего у меня в жизни не будет. Все плохо, и работа у меня плохая, и начальник плохой, и денег я мало зарабатываю, и государство не позволяет мне много заработать...»*

Надо понять, что виновато не государство, виноваты не родители, которые нам дали вот такое тело, какое мы имеем, и никто не виноват, кроме нас самих. Как только мы преодолеем это незнание, неведение в отношении себя, то мы осознаем себя тем, кто есть мы на самом деле. И тогда мы сможем делать со своим характером, что хотим, со своим телом и вообще со своей жизнью, что хотим. Как мы хотим прожить жизнь, так и будем проживать.

Но, к сожалению, мы не считаем себя своим Высшим Я. Степень неведения, конечно, у каждого своя. Кто-то находится в таком сильнейшем неведении, что вообще не осознает, что у

него есть воля, которой он может творить чудеса, и не чувствует силы что-то менять в своей жизни. А кто-то уже прошел по эволюционному пути достаточно долго, и что-то переоткрыл в себе, переоткрыл знания йоги, и понимает, что в нём заложен огромный потенциал. Такой человек даже отчасти осознает, что нечто мешает проявиться этому потенциалу.

Повторение этой мантры - это одна из практик, цель которой лучше осознать себя, своё Высшее Я. Смысл её в том, чтобы мы об этом всегда помнили, что мы есть наше Высшее Я, что мы есть Абсолют. И чтобы это в нас по-настоящему отложилось, в йоге предлагается произносить мантры Сознания. Эти мантры очень сильные, и сильны они в том, что все мы в большей степени отождествляем себя с разумом, и видим то, что находится на уровне нашего разума, на уровне буддхи. Это - одна из составляющих нашего разума. То есть, наше сознание от нашего Я высвечивает только то, что находится в буддхи. И там нарисовалась какая-то картинка наших представлений о себе, представления о жизни. Эта картинка формировалась многие жизни, формируется и сейчас – с нашего детства и по настоящее время. И мы смотрим на эту картинку, подкрепляем её и считаем тем, что нарисовано у нас на буддхи. Но если мы начнем работать с разумом, будем осознавать, что мы не есть эти представления, а есть Брахман, наше Высшее Я, тогда у нас формируется совершенно иная картинка. Пускай это ещё пока не будет отражением нашего Я в буддхи, но, по крайней мере, это будет картинка, которая нас приблизит к отражению, чтобы наше Высшее Я отразилось на уровне разума, на уровне буддхи.

Я - Брахман, и ни что иное! Как произносить эту мантру? Вспоминайте, какие трудности присутствуют в вашей жизни, и говорите себе: *«Я - Брахман, и ни что иное!»* Кто кого повергнет? Майя с вашей негативной кармой или вы, Брахман, тот, кто обладает абсолютной волей, абсолютным всезнанием и абсолютной свободой? Кто кого? Вот, это памятование, что вы - Брахман, что вы – Абсолют, даст вам силы. Вспоминайте свои страхи, свои комплексы, свои представления о себе, и говорите:

«Я - Брахман, и ни что иное!» Вспомните свою жизнь, и хотя бы отчасти разорвите этот замкнутый круг неведения.

Гаятри мантра

Для достижения этих духовных целей необходимо знать и практиковать великую Гаятри мантру.

**ОМ БХУР БХУВАХ СВАХА
ТАТ САВИТУР ВАРАИНЫАМ
БХАРГО ДЕВАСЬЯ ДХИМАХИ
ДХИЙО ЙО НАХ ПРАЧОДАТ**

Ранее входившая в разряд закрытых мантр, сейчас она доступна для всех, о ней можно узнать из книг, из интернета. Эта мантра очень древняя, считается, что Гаятри мантра – это некий конспект Вед (Ригведа, III мандала, гимн 62, мантра 10).

Татьяна Яковлевна Елизаренкова, переводит этот стих так:

*Мы хотим встретить этот желанный
Блеск бога Савитара,
Который должен поощрять наши поэтические мысли!*

Гимн приписывается Вишмамित्रе, сыну Гатхина (Vicvamitra Gathina), внуку Кушики. Стихи 16-18 - он же или Джамадагни (Jamadagni). Размеры – триштубх, 4-18 – гаятри. Считается, что эту мантру благочестивые индусы должны произносить трижды в день: на рассвете, в полдень и в вечерние часы. Эта же мантра произносится во время важных церемоний, например, во время обряда посвящения ребенка, так называемой церемонии наложения священного шнура, после которой мальчик становится полноправным членом общины и др. Существуют три способа повторения мантр: их можно читать вслух, проговаривать про себя или просто сосредоточиться на них помыслами. Чтение вслух – самый примитивный способ, сосредоточение помыслами на их сути – наивысший.

Практика Гаятри мантры дарует успехи и результат на всех уровнях – материальном и духовном. Гаятри мантра может привести нас к конечному результату йоги, то есть, к осознанию себя, к открытию истины – того, чем мы являемся на

самом деле. И, как следствие, обретаем абсолютную свободу, всезнание и абсолютное всемогущество. Практикуя эту мантру, мы невербально получаем знания, которые заложены в Ведах и со временем знания Вед нам открываются. Если вы хотите достичь Просветления, познать своё Высшее Я, то практикой этой несложной мантры вы сможете к этому прийти. От чего зависит, насколько быстро мы сможем получить результаты? Все зависит от нашей предыстории. Если у нас немного негативной кармы, практика Гаятри мантры, как бы, «перетирает» ее, и мы начинаем получать результаты, которые дает эта мантра. Если кармический груз побольше, то, понятно, и практиковать нужно подольше. Если негативной кармы очень много, то придется практиковать эту мантру много жизней перед тем, как получить какие-то результаты.

Но есть главный конечный результат – это, конечно же, Просветление. И есть «промежуточные» результаты. Вы можете практиковать, и через какое-то время получить, хоть небольшой, но результат. Возможно, вы не станете мультимиллиардером, но деньги на новую машину появятся. Промежуточные результаты являются некими «пряниками» на духовном пути. На духовном уровне тоже будут промежуточные результаты, это может быть некое осознание, что вы – нечто большее, чем просто тело, просто мысли. Вы можете начать отказываться от своих представлений о себе.

Практика этой мантры расширяет сознание и увеличивает объем нашей энергии. Почему это происходит? Потому, что практика этой мантры постепенно избавляет нас от неведения. Чем меньше в нас неведения, тем больше в нашем распоряжении праны, то есть, Энергии и Сознания. В конечном итоге, эта мантра полностью удаляет с нас наслоения неведения, и в нашем распоряжении будет все могущество Абсолюта.

В переводе Бориса Мартынова мантра звучит так: *«Да помыслим о желанном блеске дивного Светила, разум наш да осветит Он...»*.

Обращаясь к Абсолюту, мы просим его прийти в нашу жизнь, осветить наш разум и избавить нас от неведения, а также проявиться в нас, и в окружающих нас людях. Существует

много вариантов перевода этой мантры, среди них есть и дословные и более свободные переводы этой мантры. Так, например, Артур Авалон (Джон Вудрофф) даёт такой перевод: *«Ом! Земная, воздушная и небесная сферы. Давайте же будем размышлять о чудесном Солнечном Духе божественного Творца. Пусть он направит наши умы (к достижению дхармы, артхи, камы и мокши)!»*, где последние слова просто добавлены, но в целом это не противоречит смыслу.

Есть и просто поэтические переводы, в которых главное не абсолютно точно передать значение слов, а при помощи красоты языка скорее выразить дух мантры. Вот один из них: *«О Божественный Источник Света и энергии на земле! Из своих бесчисленных лучей даруй мне один, чтобы в жизни хотя бы на один миг засветить так ярко, как Ты!»* В принципе, большинство переводов верны, так как в целом правильно отражают тот или иной аспект понимания основной идеи мантры. Степень проникновения в сущность мантры, конечно, зависит от духовного опыта, знаний и уровня развития практика. Глубина значения и смысла Гаятри Мантры так же безгранична и неисчерпаема, как и тот Божественный Источник, выражением которого она является.

Гаятри мантру нельзя отнести к какому-то виду мантр – к мантрам Энергии, Сознания или Имени. Эта мантра будет работать, даже, если мы не знаем её перевод. Если знаем смысл мантры – тоже хорошо. Здесь есть упоминание Имени *«ОМ БХУР БХУВАХ...»*, а это Имя создателя Вселенной. Эта мантра будет работать, даже если будете произносить её на своём родном языке. Эту мантру можно практиковать каждый день, в любое время, в любом состоянии, в любом положении. Эта мантра постепенно стирает негативную карму, ненужные «вритти» (мыслеформы), и заменяет собой те «вритти», которые мешают нам познать себя и быть успешными. Постепенно эффект этой мантры появляется. Пристальная, осознанная практика этой мантры постепенно избавляет нас от неведения, праны в нас становится всё больше. Эта мантра позволяет человеку достичь все четыре цели жизни, ради которых он родился на этом свете. Эти цели - Дхарма, Артха, Кама и Мокша. Всё, к чему бы мы

ни стремились, так или иначе попадает под одну из категорий. Дхарма – это свой Путь в жизни. Современное выражение «найти себя» как раз и обозначает «найти свою Дхарму». Дхарма – это, в первую очередь, своё дело в жизни, своё предназначение и свои цели. Артва – это благосостояние, благополучный жизненный уровень. Кама – это чувственные удовольствия. Когда наши органы чувств наслаждаются (прикосновением любимого человека, прекрасными пейзажами, изысканными ароматами, хорошей музыкой, вкусной пищей) – это и есть Кама. Мокша – это конечное освобождение, Просветление.

МАХАМРИТЬЮНДЖАЯ мантра

Мантра, побеждающая смерть. Эта мантра очень древняя, и когда-то получить посвящение от Учителей в такую мантру было большой редкостью и удачей. Почему она называется именно так – немного позже. Эта очень древняя мантра адресована Господу Шиве и включена в Ригведу (7 мандала 59 Гл.), а также в Яджурведу (3 мандала 60 Гл.) У нас есть возможность прикоснуться к таким древнейшим уникальным практикам. Считается, что эта мантра дарует бессмертие, устраняет препятствия на нашем пути в виде болезней, несчастных случаев, устраняет семена нашей дурной кармы, которые связаны с преждевременной смертью. Практикуя эту мантру, то мы обезопасим себя на своем духовном пути. Эту мантру полезно практиковать каждый день, и, в особенности, в свой день рождения. Если в свой день рождения будете практиковать эту мантру, то на целый год вы защитите себя от каких-либо несчастных случаев, от болезней, и, не дай Бог, внезапной смерти. Кроме этого, в древних текстах говорится, что с помощью этой мантры можно обрести способность лечить. Она дает исцеление, энергию, могущество, устойчивость и силу. Предписывается выполнять эту мантру, находясь в воде, погрузившись по уровень пупка. Если вы хотите практиковать сложные и опасные йоги, то вам крайне желательно овладеть этой мантрой. Цель этой мантры – направленность сознания на Самореализацию и освобождение от цикла рождения и смерти.

**ОМ ТРАЙЯМБАКАМ ЯДЖАМАХЕ
СУГАНДХИМ ПУШТИВАРДХАНАМ
УРУВАРУКАМИВА БАНДХАНААН
МРИТЙОР МУКШИЙЯ МА-АМРИТАТ**

Мантра эта сильнейшая, поэтому в школе Анандасвами рекомендуется практиковать её постоянно, пока вы её не реализуете. Если вы её реализуете, то получите бессмертие. В полном смысле этого слова. Если хотите бессмертия в этом теле, то постоянной практикой вы его получите.

Перевод мантры достаточно сложный. Татьяна Яковлевна Елизаренкова, переводя 12 стих 59 главы 7 книги Ригведы, пишет так:

*Мы приносим жертву Триямбаке
Благоухающему, усиливающему процветание.
Как тыква от (своей) ножки,
Я хотел бы избавиться от смерти – не от бессмертия!*
Другой перевод:

«Я почитаю Трёхглазого Господа - Шиву, благоухающего, дающего процветание. Пусть Он освободит меня от смерти для бессмертия, как освобождается созревший плод от привязанности к стеблю».

Перевод некоторых слов: Трайябакам – трёхокого, Яджамaxe – я поклоняюсь, приношу жертву. Сугандхим – благоухающему, то есть обладающему всеми благородными качествами, Пушти – питание, процветание, Вардханам – увеличивающему, приумножающему. Поклоняемся Трёхглазому (Шиве), благоухающему и питающему всех. Шива – это Я - источник всего. Шивой мы называем свое высшее Я. У Шивы три глаза, потому что Я может смотреть в обе стороны и в то же время постигать единство, лежащее за пределами всех видов двойственности.

Урварука – это обозначение какого-то плода – тыква, огурец, что-то подобное, Ива – как, подобно, Бандханаан – от связи, привязанности. Мритьор – смерти, Мукшийя – избавление, Ма-амритат – бессмертие. *«Да освободит нас Он (Шива) от смерти ради бессмертия, подобно тому, как плод освобождается от уз своего стебля».*

Последняя строка этой мантры в поэтической, аллегорической форме описывает, как приходит просветление. Смысл в том, то спелые (наполненные) плоды сами собой отделяются от плетей, на которых выросли. На незрелом плоде остается кусок плодоножки – остаток стебля, а спелый – готовый к просветлению, пониманию своего Я, человек, не имеет этого следа. Будет казаться, что он само-рожденный, целостный и совершенный, как просветлённая душа, которая прошла через все испытания жизни, обрела опыт и теперь достигла освобождения, словно вообще никогда не знала привязанности. Стебель может символизировать все хитросплетения кармы, несчастья, сети смерти, привязанности. Запутавшийся в сетях кармы пожинает смерть за смертью в каждом своём воплощении. Тот же, кто достиг освобождения, понимает, что высшее Я всегда свободно, не имеет рождения и смерти.

Махамритьюнджая мантра - защитная по своей сути, она не грозная, не строгая и не требующая аскетизма. Она защищает не силой, не каким-то военным действием, а любовью. Да и что может защищать сильнее Любви? Махамритьюнджая мантра окутывает состоянием любви, меняет восприятие человека с враждебного или недоверчивого по отношению к окружающему миру на дружественное. Далее, в зависимости от запросов и особенностей человека, эта мантра смягчает или вовсе рассеивает тревоги.

Именно сила любви, добра является центральной в легенде про мальчика Маркандейю, потом названного Мритьюнджая - победивший смерть. Легенда гласит, что Маркандейе, необычному мальчику, было предначертано умереть, когда он достигнет 16-ти лет, но своим искренним обращением к Шиве, получив его помощь, он одержал победу над Ямой — Богом смерти. Коротко расскажем, как это произошло. Наберитесь терпения, в конце легенды будет указан важный вывод.

Живущие в лесу святой Мриканду и его жена Марудвати не имели детей, они совершали долгую аскезу в надежде обрести добродетель и родить ребенка и были вознаграждены видом Господа Шивы — Господь Шива выслушав их просьбу,

предложил им выбор: стать родителями ребенка, который станет выдающимся, но его жизнь закончится в 16 лет, или ребенка с долгой жизнью, но глупого и эгоистичного. Они выбрали ребенка с духовными достоинствами, и со временем Марудвати родила мальчика, которого называли Маркандейя. Родители решили не говорить ему о сроке его жизни, но, мальчик вырос, а родительская печаль также увеличивалась. По просьбе сына, поведали о своей печали. Уже достигнув к этому дню совершенства в йоге, Маркандейя решил посвятить себя своей практике. В день шестнадцатилетия, Маркандейя ушел в храм Шивы, чтобы поклониться Шива-лингаму.

Когда посланцы господ Ямы, бога смерти, пришли забрать его, они обнаружили его настолько поглощённым молитвами, что не посмели завершить свою миссию. Тогда Яма сам отправился в храм, чтобы завершить начатое, он убеждал Маркандейю последовать естественному закону жизни и смерти и идти добровольно, но тот, ища защиту, обхватил руками Шива-лингам. Яма приложил свою силу, от чего лингам раскололся. Разъярённый этим событием Шива явился и убил Яму. Позже Шива вернул Яму к жизни, но возвестил при этом, что вера и преданность Маркандейи стала ему защитой, и поэтому он благословляет его на вечную молодость — Маркандейя навсегда остался шестнадцатилетним святым...

Необходимо уточнить, что Шиве в легенде отведено центральное место. Шива обладает двойственной природой. Он охраняет вселенский порядок с беспощадной решительностью, разрушает привязанности и освобождает своих преданных от невежества. Он является внутренним контролёром и устранителем, приносящим непреодолимую страсть и приводящим саму жизнь к её естественному концу. Этот аспект Шивы отражается в его древнем имени Рудра — «тот, кто кричит». Другое, более привычное, имя — Шива — означает «благосклонный», «милосердный», «добрый». В нём выражается сострадательная природа Шивы. Он является обителем доброты, он удовлетворяет мольбы. С нежностью и заботой ведёт он тех, кто стремится к самореализации и освобождает их от страданий. Шива воплощает чистое сознание. Он проявляет

Вселенную и поддерживает её так, что каждая частица сливается с бытием. Он остается равнодушным к очарованию мира и его соблазнам, он безмолвно удерживает все движения наряду с неподвижностью. Шива является Повелителем Йогов. У него есть много имен. Маркандейе он явился как Мритьюнджайя – Победитель Смерти, потому как Маркандейя, в день своего шестнадцатилетия, поклонялся именно этому аспекту Шивы.

Кстати, Махамритьюнджая мантра, крайне благоприятна в день рождения. Есть люди, которые не любят день рождения праздновать. А чего его праздновать? Ты стареешь и стареешь, а Самадхи всё не видать. Что же ещё сделать? Гостей приглашаешь, так они каждый раз напоминают: «...Уже который год пошёл, а ты ещё тут, всё никак не растворишься в радуге. Ну, ничего, ничего...» Подарки, как соболезнования приносят, чтобы ты уж не расстраивался совсем. В общем, заняться нечем. И самое время попрактиковать мантру, побеждающую смерть, чтобы хоть следующий годик протянуть. Может быть, за этот годик удастся что-то сделать. То есть, образуется такая привязка к конкретным датам или явлениям. Увеличивается скорость, которой вы можете пробудить мантру. Но, опять же, без гарантий.

Мантра Ученика и Учителя, Сахана мантра - мантра Единения

Эту мантру вы можете увидеть в начале и завершении многих шаштр.

Ом. Саха-на вавату

Саха нау бхунакту

Саха вирьям карава вахай

Тэджас винавадхи тамасту

Ма-видвиша вахай

Ом Шанти Шанти Шанти(х)

Примерный перевод по словам:

Пусть Он (са – всемогущий Бог) защитит (ава) нас (нау – два; учителя и ученика). Саха нау бхунакту - Пусть Бог питает (бхунакту) нас обоих (нау). Саха вирьям карава вахай - Пусть мы

вместе (саха) обретём (карававахай) силу (вирьям – смелость, отвага) верного понимания. Тэджас винавадхи тамасту - Пусть то, что мы изучим (адхитам), освятит (асту тэджасви) наши умы и сердца. Ма видвиша вахай - Да мы будем жить в любви и гармонии, не (ма) конфликтуя (видвиша вахай). Ом Шанти Шанти Шанти(х) - Да пребудут в покое наше тело, ум и душа! Мир-мир-мир.

Ученик и учитель — это роли, которые могут со временем меняться. Старая индийская пословица гласит, что задача ученика — найти гуру, любить гуру, и потом - покинуть гуру. В этой мантре изложены некие глобальные принципы обучения. Поэтому рекомендация - перед занятиями (личными, групповыми, специальными, лекциями и др.), при проведении вами занятий – практикуйте эту мантру.

Итак, эту мантру повторяют и учитель, и ученики, люди, которые учат друг друга, и это могут быть даже супруги. Мы знаем массу примеров, когда супруги «подтягивают» друг друга на свой уровень самоосознания.

«На» значит «нас», «сахана вавату» – «защити нас», это просьба о защите. Защити нас, дай нам защиту. Что нас защищает? Первая просьба и первое условие успеха, чтобы мы могли настроиться на получение знаний правильно, это просьба дать нам веру, силу воли. Если у человека нет веры, то человек беззащитен. Человек без веры полагается только сам на себя, человек без веры слаб, сила его воли невелика. Вера дает человеку настоящую, подлинную защиту. И поэтому первое – это сахана вавату, это просьба об утверждении в вере.

Саха нау бхунакту. Буквально это значит – дай нам хлеб насущный, как в известной молитве. «Бхунакту» значит – дай нам что-то, чем мы будем наслаждаться, за счет чего будем существовать или чем мы будем жить. Чем живет человек на самом деле? «Не хлебом единым жив человек». Человек, в конце концов, питается и духовным знанием. Истинное состояние высшего нашего Я – состояние блаженства, счастья – Ананды. Как только мы начинаем путь самопознания, как только пелена майи понемногу убирается, мы становимся ближе к высшему

Я, осознаём своё всемогущество. Бхунакту - благо или Ананда приходит к человеку, когда у него есть духовное знание.

Саха вирьям карава вахай – дай мне силы. «Вирьям» значит «сила» или «энергия» - сила духа или сила разума. Сила, о которой здесь идёт речь, заключается в памяти, способности удерживать концентрацию, а также в энтузиазме, бхаве. В возвышенном или приподнятом состоянии – бхаве. Когда есть бхава – тогда есть и сила. А это уже даёт мне и всё остальное - концентрацию, память.

Тэджас винавадхи тамасту. Нам нужна сила, тэджас для того, чтобы изучать - постигать знание.

Очень важный момент содержится в самой последней строке этой мантры - Ма видвиша вахай, что значит – избавь нас от ненависти, или неприязни (видвиша) от самого главного препятствия. Оно внутри нас – наше Эго или Зависть. И в процессе обучения эта зависть, возможно по кармическим причинам, может проявиться по отношению к тому, кто передаёт знания - к учителю. Это самое большое препятствие для получения знания. Наше Эго, которое выступает как гордыня, может принять форму зависти, отвержения: «Кто ты такой, чтобы меня учить?!» Учитель - это тот, кто находится выше. Может быть, не сильно выше, но он должен находиться чуть-чуть выше. В Ведах говорится, что знание, как и вода, течёт сверху вниз. В теории преподавания йоги указано – преподаватель прорывает канал для этого потока знаний, обеспечивает его наполненность, а ученик – раз – и кладёт в прорытый канал камень своего эго. Избавимся от этих камней зависти! Не нужны они – ни за пазухой, ни в канале потока знаний.

Биджа-мантры

Биджа-мантры — это «семенные» мантры, состоящие из одного или нескольких слогов; считается, что они сильнее обычных мантр. Биджа-мантры - это непере译имые вибрации, воспроизводя которые голосом, мы начинаем воспроизводить те или иные спектры энергии, и заставлять их проявляться внутри нас, снаружи нас и во всей окружающей Вселенной. И это

аспект энергии. Чтобы повысить могущество мантр, к ним присоединяют биджа-мантры: в начале либо в конце, а иногда и в начале, и в конце. Биджа-мантры могут не иметь вербального смысла, однако всегда указывают на конкретных богов или богинь – деват или на элементы-махабхуты. Биджа-мантры - это как кирпичики энергии, из которых строятся любые здания в этой Вселенной. Это подобно алфавиту, из которого можно сложить любое слово. И, соответственно, произнося это слово, получить любой объект или любое явление. Здесь смысла как такового нет. Кроме того, что любая биджа-мантра связана с тем или иным объектом или явлением. Но даже если вы не будете знать этого, то даже простым произношением вы всё равно это воспроизведете и поймете. Например, мантра «Рам», мантра огня. Знаете ли вы, что это мантра огня, не знаете ли, но если вы её будете произносить и достигнете успеха, мантра сиддхи, то вы получите огонь, и так догадаетесь, что это была мантра огня.

Вы наверняка встречали много биджа-мантр в процессе своей практики, чтения или обучения. Вот некоторые из них: **ХРИМ, ГАМ, ЛАМ, ВАМ, РАМ, ЙАМ, ХАМ, АЙМ, КЛИМ, ШРИМ, КРИМ, ДУМ, ПХАТ, ДХУМ, ТХАХ, САУХ, СТРИМ** и т.д. А некоторые биджа-мантры представляют собой сокращённые формы более длинных мантр.

Гаятри мантры

Прежде, чем мы узнаем Гаятри мантры, попробуем разобраться в этом понятии.

Слово «гаятри» (или «гайятри») означает примерно «то, воспеванием чего достигается спасение» или «то, что защищает индивидуальные души». Любая Гаятри-мантра – мантра особого стихотворного размера (лада, чхандас) и состоит из 24 звуков-слогов (не считая слога ОМ). Каждый звук-слог является энергией одного из 24 деват (божеств), а сама мантра представляет собой сочетание энергий этих деват. Каждый девата имеет свой, особый характер и обращение к нему достигает определённую цель. Для этого необходима практика – ежедневная

джапа (рецитация, повторение) выбранной мантры. Мантру необходимо повторить как минимум в течение одного круга малы за день (108 раз, перебирая чётки).

В каждой гаятри-мантре присутствуют три разных имени (или эпитета) божества-деваты и три одинаковых действия: постижение, медитация и побуждение. Мантры написаны в три строчки, что соответствует схеме: постижение, медитация и побуждение. Читать мантру нужно без перерывов, плавно переходя к каждой последующей строке.

В самом общем виде все гаятри-мантры можно примерно перевести так:

«Да постигнем мы (имя 1).

Для этого будем медитировать на (имя 2).

Да направит (имя 3) нас (к достижению цели).»

Слово «прачодаят» следует произносить с ударением на «ЯТ», произнося двойной сливающийся звук «А-Я», более похожий на А. Далее будет рассказано о 24 гаятри-мантрах, о какой-то больше, о какой-то меньше. Можно воспринимать информацию критично, но мантру должна сопровождать определённая информация, для лучшего осознания её.

Агни гаятри мантра

ОМ МАХАДЖВАЛАЙЯ ВИДМАХЕ

АГНИДЕВАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО АГНИХ ПРАЧОДАЯТ

Назначение Агни гаятри мантры - для обеспечения тела, ума, всех органов чувств жизненными силами и оджасом. Оджас — жизненная сила, высшая форма энергии человеческого тела, от количества которой зависит духовный, интеллектуальный и социальный статус личности. Считается, что оджас стимулирует развитие интеллектуальных способностей.

Почему знакомство с гаятри-мантрами мы начали с этой мантры?

Гимны к Агни, которыми начинаются почти все 10 книг Ригведы, восхваляют его как посредника между богами и людьми, домашнего жреца богов и бессмертного гостя смертных,

щедрого подателя благ и защитника людей от демонов, нищеты и голода. Агни (санскр. अग्नि, «огонь», лат. ignis, рус. огонь) - индийский бог огня, домашнего очага, жертвенного костра. Главный из земных богов, основной функцией которого является посредничество между ними и людьми. Агнидевайя – божественное имя его – Агни.

Вот самая первая шлока Ригведы, и посвящена она Агни:

Агнимииле пурохитам йагйасйа девамритвиджам | хотараам ратнадхаатамам || Агни призываю я — во главе поставленного Бога жертвы (и) жреца, Хотара обильнейше-сокровищного.

Агни изображается в качестве старого, двухголового мужчины с тремя ногами, семью руками, шестью глазами и четырьмя рогами, в красном одеянии и опоясанным «священным шнуром» в верхней части тела. Его знамя — дым, а сопровождающее его животное (вахана) — баран. Эта антропоморфизированная форма играет важную роль в первую очередь в мифологии, в обрядах же персонаж Агни выступает в форме огня.

Шива гаятри мантра

Для избавления от проблем, для обеспечения покоя, мира и процветания.

**ОМ ПАНЬЧВАКТРАЙЯ ВИДМАХЕ
 МАХАДЕВАЙЯ ДХИМАХИ
 ТАННО РУДРАХ ПРАЧОДАЯТ**

Шива (санскр. Рудра – ведическое имя Шивы) - «благой», «милостивый». Р.Н.Дандекар описал религию Шивы, как древнейшую из ныне существующих религий цивилизованного мира. Шива олицетворяет собой космическое сознание, статичная мужская ипостась Абсолюта (Пуруши), в отличии от Шакти (Пракрити), динамичной женской ипостаси Абсолюта. В «Махабхарате» (1.1.20) Ишана (одно из имен Шивы) называется «изначальным мужем (адья пуруша), единственно нетленным и вечным» и отождествляется с Брахмой и Хари-Вишну. Согласно «Шива-пуране», является создателем и Вишну, и Брахмы. Олицетворяет собой разрушительное и созидательное начала одновременно. В индуизме имеет эпитет Махадэв, что переводится как величайший из богов (дэвов). Другие имена Шивы -

Рудра, Шанкара, Шамбху, Махадэва, Махешвара. А этой мантре упоминается имя Шивы – Махадэв, величайший бог, а также Паньчвактрайя - Пяти-устый или Пяти-ликий Уничтожитель пяти великих грехов.

Конечно, нужно знать и основную, 8-слоговую мантру Шивы «**Ом намах Шивая**».

Вишну и Нараяна гаятри мантра

Две мантры сразу. Вишну Гаятри мантра (в последней строке упоминается имя Вишну) предназначена для поддержания семейного порядка, благополучия.

**ОМ НАРАЙЯНАЙЯ ВИДМАХЕ
ВАСУДЕВАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО ВИШНУ(Х) ПРАЧОДАЯТ**

Вишну - «проникающий во всё», «всеобъемлющий» – верховный Бог в вайшнавской традиции индуизма. Наряду с Брахмой и Шивой является одним из богов Тримурти, где выполняет функции охранителя порядка в мироздании. В различных направлениях индуизма, Вишну поклоняются либо непосредственно, либо через посредство его аватар, самыми популярными из которых считаются Кришна и Рама. В «Ригведе» Вишну выступает как второстепенное божество, соратник Индры в битвах с асурами.

Как всевышний Бог Вишну упоминается в ряде текстов индуизма, в частности в «Тайттирия-самхите» 5.5.1 «Яджурведы», в «Бхагавад-гите» 10.12, 11.3, 13.27 и «Вишну-сахасранаме», где он описывается как Парабрахман (Высший Брахман), Параматма (Высший Атман), Парамешвара (Высший Ишвара), как всепроникающая сущность; как сознающий прошлое, настоящее и будущее; творец и разрушитель мироздания; тот, кто поддерживает жизнь во Вселенной и управляет ей; тот, из кого исходят все материальные и духовные элементы.

Обителью Вишну является Вайкунтха, его возлюбленная супруга - Лакшми; творение, поддержание и разрушение бесчисленных миров - это его божественная игра (лила). Основные функции Вишну - поддержание дхармы и разрушение зла. С целью наказать злодеев и защитить добродетельных

людей Вишну периодически нисходит в этот мир в виде аватар. В индуистской иконографии Вишну обычно изображается в четырёхрукой человеческой форме, с кожей синего, голубого или чёрного цвета, в жёлтых одеждах, возлежащим на гигантском многоголовом змее Шеша в водах Причинного океана - Гарбходаки. В своих четырёх руках он держит четыре атрибута: цветок лотоса, булаву, раковину и диск.

Полезно знать также 12-слоговую мантру Вишну - «**Ом Намо Бхагавате Васудевай**».

Для увеличения силы организаторских способностей – Нараяна гаятри мантра:

**ОМ НАРАЙНАЙЯ ВИДМАХЕ
ВАСУДЕВАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО НАРАЙНА ПРАЧОДАЯТ**

Здесь – Нараяна - «тот, у кого люди находят прибежище, получают помощь» — одна из форм Вишну, «место обитания, источник и поддержку, в котором находятся все дживы (души) и материя». Васудевайя – еще одно имя божества, тот, кто родился в династии Васу, в которой рождаются все аватары.

Брахма гаятри мантра

Для увеличения продуктивности деятельности и действий.

**ОМ ПАРМЕШВАРАЙЯ ВИДМАХЕ
ПАРАТАТТВАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО БРАХМА ПРАЧОДАЯТ**

Да познаем мы Высшее (Ишвару)! Будем медитировать на запредельную высшую сущность! И побудит нас к этому Абсолют (Брахман)!

Брахма - бог творения в индуизме. В «Махабхарате» Брахма называется «раскрывшимся и нераскрывшимся, несуществующим и существующим, тем, который есть вся вселенная, который отличен от существующего и несуществующего; создателем высшего и низшего, древним и высочайшим, неиссякаемым и благосклонным, который сам – благосклонность» и отождествляется с Шивой и Вишну. По Брахма-Пуране Брахма является саморожденным (не имеющим матери). Он родился

из цветка лотоса, выросшего из пупа Вишну в самом начале процесса сотворения Вселенной. По этой причине, Брахма также известен под именем Набхиджа - «рождённый из пупа». Согласно другой легенде, Брахма родился в воде, в которую Вишну вложил своё семя, позднее превратившееся в золотое яйцо, своего рода космический зародыш. Из этого золотого яйца, Брахма был рождён как Хираньягарбха. Оставшиеся компоненты этого золотого яйца расширились и превратились во Вселенную. Так как Брахма был рождён в воде, его также называют Канджа («рождённый в воде»).

Описывается, что цвет кожи Брахмы красноватый и одет он в красные одежды. Брахма имеет четыре головы, четыре лика и четыре руки. Каждая из его четырёх голов непрерывно декламирует одну из четырёх Вед. Брахму часто изображают с белой бородой, что символизирует практически вечную природу его существования. Четыре руки Брахмы олицетворяют четыре стороны света: восток, юг, запад и север.

В отличие от большинства других индуистских божеств, Брахма не держит в своих руках какого-либо оружия. В одной из своих рук он держит скипетр в форме черпака или большой ложки, что ассоциируется с пролитием гхи на священный ритуальный огонь и символизирует то, что Брахма является повелителем яджн. В другой - каманда - сосуд с водой. В третьей Брахма держит молитвенные чётки - акшамала, которые он использует для подсчёта вселенского времени. В своей четвёртой руке Брахмы книга Вед или цветок лотоса. На голове Брахмы – корона, символ его верховной власти во Вселенной.

Четыре лика Брахмы – его головы олицетворяют четыре Веды: Риг, Сама, Яджур и Атхарва - веды. Вахана Брахмы - божественный лебедь Ханса, обладающий способностью нира-кшира-вивека. Эта способность Лебеда - различения или отделения одного от другого олицетворяет то, что все живые существа во Вселенной заслуживают справедливости, в каком бы положении они ни оказались. Также, эта способность лебеда указывает на то, что индивид должен быть способен отделять хорошее от плохого, принимая то, что имеет определенную духовную ценность и отвергая то, что не имеет таковой.

Индра гаятри мантра

Для обеспечения безопасности в конфликтах.

ОМ САХАСРА-НЕТРАЙЯ ВИДМАХЕ

ВАДЖРАСТРАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО ИНДРА ПРАЧОДАЯТ

Индра — могучий, сильный — царь богов (дэвов) и повелитель небесного царства, один из главных богов ригведийского пантеона, громовержец (бог дождя) и змееборец; бог войны, возглавляющий девов в их противостоянии асурам. Гимны «Ригведы» прославляют его как демиурга, поднимающего небо. Он освобождает из мрака Валу Зарю (Ушас) и побеждает дракона Вритру. Подобно Зевсу, Индра совершает проделки, за которые порой несёт наказание. У Индры множество эпитетов. Его оружие — ваджра, а вахана — слон Айравата. Индра считается главным богом-покровителем варны кшатриев.

Мы обращаемся к Индре, как к проявлению Абсолюта для обеспечения своей безопасности в любых конфликтах. О, Тысяче-глазый (всевидящий), обладающий лучшим оружием — ваджрой — так можно перевести обращения к нему.

Рама гаятри мантра

Для безопасности, доброго имени и положения.

ОМ ДАША-РАТХАЙЯ ВИДМАХЕ

СИТА-ВАЛЛАБХАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО РАМАХ ПРАЧОДАЙТ

Рамачандра («лунный Рама»), Даша-ратхайя — имеющий 10 колесниц, Сита-валлабхайя — добившийся (взявший) Ситу, потомок Рагху. Основным источником о жизни и деяниях Рамы является древнеиндийский санскритский эпос «Рамаяна», составление которого приписывается ведийскому риши Валмики. В «Вишну-пуране» излагается история Рамы как седьмой аватары Вишну. Жизнь Рамы вкратце описывается в «Бхагавата-пуране» (девятая песнь, главы 10-11), включая убийство Раваны и возвращение Рамы в Айодхью. Истории о Раме также содержатся в эпосе «Махабхарата».

Рама был старшим сыном в семье императора Айодхьи Дашаратхи и его жены Каушалы. В традиции индуизма Раму именуют «Марьяда Пурушоттама», что в буквальном переводе означает «совершенный, высочайший из мужей». Рама – муж Ситы, которая почитается в индуизме как аватара Лакшми и олицетворение совершенной женщины.

Жизнь и деяния Рамы являются совершенным примером строгого следования принципам дхармы, несмотря на тяжёлые жизненные испытания. Ради сохранения чести своего отца, Рама отказывается от своих претензий на престол царства Кошалы и соглашается добровольно уйти в изгнание в лес на 14 лет. В изгнании Раму сопровождают его жена Сита и брат Лакшмана, которые принимают решение присоединиться к нему, будучи не в состоянии жить в разлуке. Когда Ситу похищает Равана, могущественный демонический правитель-ракшаса Ланки, Рама отправляется в долгий и трудный поиск своей супруги, в ходе которого подвергаются испытанию его сила и добродетель.

Определив местонахождение Ситы, Рама сражается в огромной битве с многочисленной армией Раваны. В итоге Рама убивает Равану и освобождает свою жену из его плена. После завершения периода изгнания Рама возвращается в Айодхью и становится царём, а впоследствии и императором всего мира. Правление Рамы продолжается 11 тыс. лет, в течение которых на всей планете царит эпоха совершенного счастья, мира, благосостояния и справедливости, известная как «Рама-раджья».

В поисках Ситы Рама проявляет огромное мужество и доблесть, сражаясь в ужасной войне ради её освобождения. Сита в свою очередь показывает совершенный пример добродетельной жены, демонстрируя абсолютную преданность своему мужу и совершенное целомудрие, несмотря на пребывание в плену у демонического Раваны. Подобно самому Раме, его младшие братья Лакшмана, Шатругхна и Бхарата— также проявляют доблесть, силу и добродетель. Раме оказывают содействие такие могучие последователи, как Хануман и вана-ры Кишкинды, с помощью которых Рама освобождает Ситу из плена Раваны. Рама почитается за проявленные им качества

безграничного сострадания, доблести, верности долгу и религиозным принципам.

Сита гаятри мантра

Для обретения способности работать над собой, искупления и терпимости.

**ОМ ДЖАНАКАНАДИНЬЯЙ ВИДМАХЕ
БХУМИДЖАЯЙ ДХИМАХИ
ТАННО СИТА ПРАЧОДАЯТ**

Кто она – СИТА? (др.-инд. Sita, «борозда»), в ведийской мифологии богиня пашни (Ригведа, IV, 57, 6-7):

6. Приблизься к нам, о борозда,
Приносящая счастье! Мы хотим славить тебя,
Чтоб была для вас приносящей счастье,
Чтоб была ты для нас очень плодородной!

7. Индра пусть вдавит борозду!
Пушан пусть направит ее!
Богатая молоком, пусть доится она для нас
Каждый следующий год!

Рама - одно из воплощений бога Вишну, поэтому его супруга - Сита понимается как одно из воплощений Лакшми, божественной подруги Вишну. В «Ригведе» Сита упоминается лишь однажды, в одном гимне (книга IV, № 57), обращённом к богам-покровителям земледелия.

В эпосе «Рамаяна» Сита - супруга главного героя эпоса Рамы (Рамачандры). Сита появилась на свет из борозды на вспаханном поле (отсюда её имя Бхумиджайяй – рожденная землей, дочь Притхиви) и была удочерена царём Джанакой (Джанаканандиньей). Став женой Рамы, Сита последовала за ним в изгнание на 14 лет и была на 13 году жизни в лесу похищена демоном Раваной, который держал ее в заточении на острове Ланка. Рама с помощью своего брата Лакшмана (инкарнация Мирового Змея Шешу), царя обезьян Сугрива и советника Сугривы Ханумана, с войском обезьян и медведей отыскал Ситу, спас ее из плена и убил десятиликого Равану. Несравненная царица Сита, своей небесной красотой

подобная Шри, увеличивала славу сияющего Рамы. Сита – инкарнация Лакшми, она своим присутствием увеличивает славу несравненного Вишну. В то же время Сита была женщиной, способной противостоять самостоятельно любому злу. Она долгое время находилась в плену у Раваны, тем не менее тот не смог коснуться даже руки Ситы, такова была сила ее шакти. Когда Хануман нашел Ситу на острове Ланка, Он предлагал Сите забрать ее оттуда. Хануман говорил Сите, что ему не составит труда посадить ее на плечи и вынести из плена. Но Сита отказалась, она сказала, что не может касаться другого мужчины, что должен прийти Рама и уничтожить Равану, стереть это зло с лица Матери-Земли и только тогда Сита сможет уйти.

Однако, после вызволения Ситы из плена, Рама не смог принять Ситу без ее очищения, и тогда Сита добровольно вошла в огонь. Бог огня Агни вынес Ситу из костра и отдал Раме. Рама и Сита вернулись домой. Там их ждали любовь и преданность. Рама стал королем Айодхи, Сита - королевой. Однажды Рама переоделся в простого человека и пошёл в город с целью разузнать, какого мнения о нём были его подданные. Рама стал свидетелем того, как один стиральщик побил свою жену, подозреваемую в прелюбодеянии, и заявил, что он не такой глупец как Рама, чтобы поверить в чистоту жены, которая провела годы в плену у другого мужчины.

Чтобы избавить Ситу и самого себя от клеветы, он отослал её жить в хижину в лесу. Сита уходит жить в ашрам мудреца Вальмики, где и воспитывает двух сыновей Рамы - Куша и Лаву. Когда сыновья вырастают, Вальмики устраивает встречу Рамы и Ситы. Но Сита все же не остается с Рамой. Сита в отчаянии взмолилась к матери-Земле богине Бхуми (Притхиви), давшей ей жизнь, чтобы она приняла её обратно. В ответ на молитвы Ситы, Земля разверзлась и приняла её в свои объятия. После этого и миссия аватары Рамы была выполнена. Рама пошёл на берега священной реки, и, оставив тело, вернулся в свою вечную духовную обитель.

Сита была очень дорога Раме, он говорил: «Мой отец выбрал ее мне в супруги». Он наслаждался ее красотой и добродетелями, и радость его росла день ото дня. Сита отвечала

на любовь, переполнявшую сердце ее господина, с удвоенной силой. С безграничным доверием она раскрывала ему все свои мысли и так же читала все мысли своего господина. Сита олицетворяет такие качества, которые на санскрите называются «марьяды» - границы поведения, правила, предписания. Сита почитается в индуизме как аватара Лакшми и олицетворяет совершенную женщину.

Ее супруга - Рамачандру, Раму именуют «Марьяда Пурушоттама», «совершенный, высочайший из мужей». Такова естественная природа Рамы. Он любит делать все очень правильно. Вся его жизнь являет собой пример совершенного поведения. Марьяда-пурушоттама Рама приходит, чтобы показать людям, как победить вожделение, олицетворённое в Раване. Рама - живое воплощение божественного закона и порядка. Он показывает своим поведением много уроков. Один из них – на примере борьбы с Раваной. Победить Равану – неконтролируемое вожделение сможет только тот, кто неукоснительно следует законам священных писаний, поставив их выше своего капризного и порочного ума. Вожделение – плотская любовь – это самый большой источник наслаждения для человека. В результате реализации вожделения мужчиной женщины появляется новая жизнь. Но не нужно забывать, что Абсолют – источник всего, источник жизни. А вожделение - не источник жизни, а причина нашей смерти - это оно заставляет нас отождествлять себя с грубым телом и потому именно оно отдаляет нас от познания Абсолюта.

Влюбленность - подлинная любовь - это любовь Ситы к Раме, она и есть источник вечной жизни. Вожделение же - это слепая «любовь» Раваны к Сите, которая является единственной причиной смерти. Для того, кто находится во власти вожделения, Бог перестает быть неистощимым источником радости, а становится олицетворённой смертью. Вибхишана, покидая Равану, сказал: «В образе Рагхавы в доме Дашаратхи родилась твоя смерть. А дочь Джанаки, Сита, стала для тебя Кали, супругой Калы (Бога времени и смерти)».

Притхиви гаятри мантра

Для стабильности, настойчивости и лучшего сотрудничества.

ОМ ПРИТХИВИ-ДЕВЬЕ ВИДМАХЕ

САХАСРА-МУРТЬЕ ДХИМАХИ

ТАННО ПРИТХИВИ ПРАЧОДАЯТ

Есть богиня Притхиви или Притхви - в древнеиндийской мифологии богиня, олицетворяющая Землю (Притхвидевье – Богиня Земли). О ней есть указание в Ригведе (V, 84), «К Земле». Это единственный в Ригведе гимн, посвященный Земле одной, а не парному божеству Небо-Земля (Парджанья-Притхиви).

1. В самом деле так: ты несешь

Тяжесть гор, о, Земля,

(Ты,) что оживляешь почву,

(Своим) могуществом, о отлогая, о могучая.

2. Восхваления, о подвижная,

Вторят тебе сквозь ночи,

(Тебе,) которая отбрасывает изливание (неба),

Словно (кобылица) ржущего коня, о светлая.

3. Сама крепкая, ты (та,) что силой

Удерживает на земле большие деревья,

Когда для тебя (сверкают) молнии из тучи,

(И) потоки дождя изливаются с неба.

Супругами Притхиви, называют Дьяуса (питар), олицетворяющего день, небо, а также, в Ведах Парджанья – бога грозовой тучи и дождя. Супруги сначала были единым целым (в Ригведе есть на то указания), но Индра (или Варуна) разъединил их, чем создал вселенную. Парджанья проявляется как мужское начало, отец, а Притхиви — как женское начало, мать богов и всего живого (Сахасра-муртье – Тысяча-лика). Из семени Дьяуса в виде дождя, меда, жира Притхиви рождает всё живое. В Атхарваведе (Гл. XII 1, 12) Земля называется матерью, а Парджанья - отцом. В этом отношении Парджанья аналогичен Дьяусу и может рассматриваться как действующее лицо

архаичной мифологемы - бог грома и дождя оплодотворяет Землю. В более позднее время Парджанья выступает как один из 12 адитьев, как бог-хранитель, повелевающий тучами и дождём. (Ригведа, V, 83. К Парджанье).

Притхиви появляется и в пост-ведийской литературе. В сказании о Парашураме (Вишну-пурана) имеется эпизод, освещающий вопросы мироздания, происхождения Земли. Также Притхиви-Земля фигурирует в Рамаяне, как родившая Ситу.

Сурья гаятри мантра

Для лечения заболеваний, освобождения от недугов.

ОМ БХАСКАРАЯ ВИДМАХЕ ДИВАКАРАЯ ДХИМАХИ ТАННО СУРЬЯХ ПРАЧОДАЯТ

Сурья - бог Солнца в индуизме. Солнце также называют Савитар, но не нужно путать Сурью с Савитаром. Другие имена Сурьи – перечисляются в частности в мантрах «Приветствия Солнца». В частности, Бхаскара (творец света), Адитья (первичный ум), Митра, Индра, Варуна. Сын Дьяуса и Адити, один из братьев - Адитьев. Занимает весьма видное место в Ведах, в Ригведе ему посвящено десять гимнов. Его почитали как носителя света, целителя, а также как всевидящее око богов и небесного стража. Его атрибут - колесница, запряжённая семью лошадьми, олицетворяющими солнечные лучи. Дивакарая – делающий день. Бхаскарая – творец света.

Сурья упоминается в Махабхарате и входит в значительное число сюжетов. Когда Сурью преследовал демон Раху, Брахма, не желая, чтобы Сурья в пылу сражения сжёг весь мир, повелел Гаруде отнести своего брата Аруну в солнечную колесницу, чтобы тот своим телом заслонял мир от жгучих лучей. Так Аруна стал возницей Сурьи и божеством утренней зари.

Сурью изображали облачённым в короткое одеяние с поясом на талии, с коротким мечом в ножнах, который заткнут за пояс, на ногах у него сапоги - на севере его считали единственным богом, носящим обувь. На юге его изображали босым с бутонами лотоса в руках. Над высокой короной Сурьи

(киритамукута) в X—XI веках изображалась маска, символизирующая благоприятные силы (кирттимукта).

Варуна гаятри мантра

Для гармонизации отношений между людьми, между мужчиной и женщиной.

**ОМ ДЖАЛАБИМБАЙЯ ВИДМАХЕ
НИЛА-ПУРУШАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО ВАРУНАХ ПРАЧОДАЯТ**

Варуна – «Всеобъемлющий», ведический бог воды, хранитель мирового порядка, истины, справедливости – как всепроникающая ширь и чистота бесконечной истины. Вседержитель, вождь закона – так называют Варуну в 7 мандале Ригведы, он хранит единство общества, наделяя должными функциями различные его элементы. Варуна судит людей и насылает на них возмездие за грехи в виде болезней и бедствий.

Наряду с Индрой являлся одним из главных богов ведического пантеона. Варуна — главный из адитьев, владыка небесного и земного океана, бог истины и справедливости. А во многих ведийских текстах он является верховным божеством, имя этого бога происходит от слова VAR - окружать, покрывать. Бог космического закона Варуна воспринимается и как бог, устанавливающий моральные законы в человеческом обществе. Он царит над богами и людьми, является судьей и законохранителем.

Варуна, упоминаемый рядом и вместе с Индрой, - «правит» - использует мирные способы, тогда как Индра – «покоряет» - путем принуждения, битв и сражений. Имя Варуны часто ещё связывают с Митрой, ведическим богом солнца. Их противопоставление как пары вода-огонь часто встречается в брахманической литературе. В послеведический период Варуна утратил своё ведущее положение в пантеоне, однако его продолжают считать владыкой. В иконографии изображается в виде белого человека в золотых доспехах, держащего в руке аркан, сделанный из змеи. Его вахана (ездовое животное) – Макара, морское чудовище.

Варуна именуется в этой мантре, как Нила-пурушайя и Джалабимбайя. Нила-пурушайя – синий, голубой – не цветом, а отношением к воде – это «водная» часть Вселенной, прозрачно-голубая чистота. Джала – вода, бимба (иное произношение «вимва») – круг (всепроникающая ширь – весь водный горизонт – водный мир). Известные свойства воды – плавность, обтекаемость, текучесть, проницательность, а также гибкость, приспособляемость (принимает любую форму), «вода дырочку найдёт». Эти очевидные свойства помогают людям в общении, нахождении общих интересов, контактов и позволяют найти скрытые черты, узнать человека глубже и со всех сторон.

Результат джапы этой мантры – с одной стороны – на поверхности. Кто, как не Варуна – бог воды, может наделить человека этими способностями и позволить наладить контакты между людьми, разбудить и укрепить любовь, сделать плавными, мелодичными и гармоничными: и речь, и действия человека. Но, с другой стороны... Эти способности человеку приходят, когда он живет в рите, гармонично использует течение жизни, мирового порядка и не преступает моральные законы социума (эффективность и доброта). Во многих гимнах Ригведы мы наблюдаем обращение к Варуне. В мантрах, посвященных Варуне, взывается к соблюдению закона, мирового порядка – риты, дабы не навлечь неудовольствия божества.

Кришна гаятри мантра

Для успеха в работе, повышения активности.

ОМ ДЕВАКИНАНДАНАЙЯ ВИДМАХЕ

ВАСУДЕВАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО КРИШНАХ ПРАЧОДАЯТ

Кришна – одна из форм Бога в индуизме, восьмая аватара Вишну. Кришна родился в конце 4 тыс. до н.э. в городе Матхура. Самым ранним источником о жизни Кришны является эпос «Махабхарата». «Бхагавад-гита», представляющая собой часть «Махабхараты», содержит наставления Кришны своему другу и ученику Арджуне на поле битвы Курукшетра. «Махабхарата» в основном описывает поздний период жизни Кришны. Подробное описание детства и юности Кришны содержится в

«Бхагавата-пуране» и «Харивамше». Жизнеописание Кришны или какие-то детали из него можно встретить практически в каждой из канонических Пуран. В разных текстах Кришна имеет разные образы: веселое и улыбчивое дитя, беззаботный влюбленный в Радху пастушок, мужественный и мудрый воин-принц, дающий дельные наставления другу Арджуне.

Кришна имеет много разных имен, которые отображают его личные и духовные качества: 1. Кришна – переводится как черный или темно-синий, в живописи Бога изображают с кожей темно-синего цвета (сравнение облаков и Кришны естественно для индуизма); 2. Говинда – простой пастух коров. Имя Бога в первую очередь передает одновременно близость и к простым земным смертным и к высокому духовному. Разные традиции по-разному толкуют имя: единство знания и блаженства; возможность разрушить все смертные грехи; вселюбящий и всепрощающий Бог.

Радха гаятри мантра

Для увеличения религиозной преданности, божественной любви.

**ОМ ВРИШАБХАНУДЖАЙ ВИДМАХЕ
КРИШНАПРИЯЙ ДХИМАХИ
ТАННО РАДХА ПРАЧОДАЯТ**

Радха, а также Радхарани или Радхика — одна из женских форм Бога в индуизме. В пуранических текстах описывается как вечная возлюбленная Кришны (Кришнаприяй), воплотившаяся вместе с ним на земле более 5000 лет назад. В одних течениях индуизма Радху почитают как воплощение Лакшми, а в других, являющихся частью кришнаизма, ей поклоняются как источнику Лакшми и всех остальных женских проявлений Бога. Радха является основным объектом поклонения в таких вайшнавских традициях, как гаудия-вайшнавизм и Нимбарка-сампрадая. В «Бхагавата-пуране» даётся детальное описание детства Кришны, проведённого в обществе Радхи и других девочек-пастушек (гопи) в деревне под названием Вриндавана. Любовные игры Радхи и Кришны обстоятельно описаны в «Брахмавайварта-пуране», «Гарга-самхите» и «Гитаговинде».

В традициях бхакти индуизма, основанных на поклонении Кришне, Радху почитают как вечную возлюбленную Кришны. Эта девушка-пастушка гопи (вришабхануджайи, буквально – ныне дочь тельца, имеющая отношение к коровам), как изначальная женская ипостась Бога, источник всех гопи, участвующих в танце раса и других играх. По отношению к Кришне, Радха рассматривается как верховная богиня, контролирующая Кришну силой своей любви. Описывается, что Кришна настолько прекрасен, что покоряет своей красотой весь мир, но Радха очаровывает даже его и поэтому занимает более возвышенное положение.

Чандра гаятри мантра

Для обретения психического здоровья, уравновешенности, большой жизненной силы тонкого тела.

ОМ КРИШНА - ПУТРАЙЯ ВИДМАХЕ

АМРИТАТАТВАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО ЧАНДРАХ ПРАЧОДАЯТ

Чандра – Луна. Индуисты называют Чандру и другими именами, упоминаемыми в «Бхагавата-пуране». Поскольку от Луны исходит живительная прохлада, благотворно влияющая на посевы, Бхагавата-пурана характеризует Чандру как жизнь всего живого, называя его Дживой — главным живым существом во вселенной. Ещё одно из имён Чандры — Маномая — означает, что Чандра является божеством, которое управляет умом каждого живого существа. За то, что Чандра даёт энергию роста всем растениям, Бхагавата-пурана именует его Аннамая, а именем Амритамая Чандра назван по причине того, что он является источником жизненной силы всех живых существ. Поклоняющиеся Верховной Личности Бога в образе бога Луны называют ещё Чандру именем Сомы. Считается, что он устанавливает отсчёт времени и властвует над всей Вселенной. Поэтому Чандра - Амритататвайя – бессмертный.

В традиции гаудиа-вайшнавизма бог Луны Чандра (как, впрочем, и все другие божества) считается находящимся в подчинении верховного Бога Вишну (Кришны), поддерживающего всё творение и являющегося центром мироздания.

Подтверждение этому можно обнаружить не только в Бхагавата-пуране, но и в ведийских писаниях, в частности, в «Яджур-веде» и «Нараяна-упанишаде». Божества, управляющие различными планетами вселенной, не обладают верховной властью, а являются представителями Вишну (Кришны). Это относится и к богу Луны Чандре, о котором сказано, что он появился на свет из ума Нараяны, из чего следует, что, созданный верховным богом (Вишну), сам Чандра таковым не является и, подобно любому другому живому существу во вселенной, подвержен процессу рождения и смерти. В философии вайшнавов бог Луны Чандра считается преданным слугой Верховного Бога Вишну (Кришны), получив от которого особые полномочия, Чандра действует от его имени, хотя и не обладает его могуществом. Поэтому Чандра - Кришна-путрайя – дитя Кришны.

В «Бхагавата-пуране» имя Чандры часто упоминается в ряду имён других богов, таких как Индра, Сурья, Варуна, Ваю. Все они, включая Чандру, считаются представителями Вишну (Кришны), наделены особыми полномочиями и управляют различными планетами во Вселенной.

Кама гаятри мантра

Для увеличения чувственности, сексуального удовлетворения, жизненных сил, бодрости, стойкости и выносливости.

ОМ КАМАДЕВАЙЯ ВИДМАХЕ

ПУШПАБАНАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО КАМАХ ПРАЧОДАЯТ

Есть бог любви Кама (Кама-девайя – бог, господин всех чувств). Его супруга - Рати. Это тот бог, который дарует влюбленность, дарует любовь. Кама – практически всемогущ, он может любого пронзить своей цветочной стрелой (одной из пяти), выпущенной из лука, тетива которого – из черных жужжащих пчел и поразить-одарить любовью. Кама пускает эти цветочные стрелы (Пушпа - цветок, бана – стрела, Пушпабанайя – обладатель цветочных стрел) и тот, в кого они попадают, влюбляется, начинает любить. Страстная любовь – это один из атрибутов Богини Шри. Богиня Шри, безусловно, еще выше, но бог и богиня, Кама и Рати, они проводники этого Высшего в этот мир.

В свое время Кама выстрелил даже в Шиву, и Шива влюбился в Парвати. Шива разгневался на Каму и сжег его своим взглядом. Он лишил его тела – он просто сжег его. Но потом пришла супруга Камы Рати и стала плакать, и говорить: «Шива, что ж ты сделал?!» А Шива, уже влюбленный благодаря Каме, конечно понял, что зря спалил Каму. Но так как он, согласно мифологии, был высочайший из Богов, повелитель жизни и смерти, он сказал: «Ничего, Кама не умрет, но отныне будет жить в бестелесной форме». То есть он будет летать в бестелесной форме и искать всех своих жертв, в кого он будет стрелять вот этими цветочными стрелами. После чего люди будут влюбляться. А причиной тому - Бог Кама.

Теперь понятно, что Бог Кама – это один из самых могущественных богов. То есть тот, кто завоевывает не в обычном смысле слова – в сражении, а вот таким необычным методом.

Дурга гаятри мантра

Для победы над обстоятельствами, болью и страданиями.

ОМ ГИРИДЖАЙ ВИДМАХЕ

ШИВАПРИЯЙ ДХИМАХИ

ТАННО ДУРГА ПРАЧОДАЯТ

Медитируем на Великую дочь Гор, Возлюбленную Господа Шивы!

Пусть Дурга направит нас к постижению Истины!

Дурга - самая могущественная из женских божеств, она является одним из аспектов супруги Шивы Парвати, которая замечательна своей красотой и верностью. Супруга Шивы - это всегда шакти, в какой бы форме она не представлялась, это та движущая сила, которая приводит весь мир в движение. Среди многочисленных аспектов Дурги каждое представляет собой грозную богиню, жаждущую истреблять демонов, такие как Чамунда, Кали и Муктакеши, но во всех ее формах Дурга - Великая Богиня. Дургу изображают с десятью руками, одна из которых держит голову демона, другая копье и в каждой оставшейся руке по различному виду оружия, ногами она попирает демонов.

Есть и другие мантры Дурге. Вот такая 9-слоговая мантра Чамунды (Наварна мантра).

ОМ АЙМ ХРИМ КЛИМ ЧАМУНДАЙЕ ВИЧЧЕЙ

Эта мантра предназначена для разрушения зла, злых намерений.

Чамунда - в индийской позднейшей мифологии одна из страшных и злых форм Дурги. В великой битве Дурга уничтожила Шумбху и Нишумбху и других демонов, которые пришли им на помощь. Сложнее всего было победить демона Рактабию, потому что каждая капля его крови, пролитая на землю, превращалась в другого демона. Но Дурга выпила всю кровь Рактабии, а во время битвы из ее лба проявилась страшноликая, темная Чамунда, одетая в шкуру тигра, истощенная как скелет, с костями, обтянутыми кожей, с запавшими глазами алого цвета, с широко открытым ртом, из которого торчали клыки и высовывался шевелящийся язык, ревушая страшным голосом, держащая в своих десяти руках стрелу, кнут, меч, посох, щит, топор, аркан, увенчаный черепом, и другое оружие. Ее волосы стояли дыбом, а на концах волос были змеиные головы, улыбка Чамунды устрашала всех присутствующих, а ее шею украшало ожерелье из черепов и костей. Убив демонов Чанду и Мунду, Чамунда принесла их головы Дурге.

Чанда является олицетворением невежества, а Мунда символизирует гнев и ярость. Каждый демон отражал какое-то ужасное качество, и таким образом Великая Богиня уничтожила гнев, невежество и все остальные демонические проявления человеческой натуры. Повторяя имя Чамунды в Наварна-мантре, мы признаем наличие негативных качеств в своем сердце и стремимся преобразовать сознание, уничтожая демонов и стремясь к Божественному совершенству.

Слог «айе» означает «дарение блага», а «вичче» – «отсекание головы» (демонам). Чамунда дарует благо, отсекая головы демонам, она дает им возможность искупить свою карму в бою с ней. А могла бы их уничтожить в секунду, но ведет с ними бой для их блага. Шакти воплощается в разных формах, чтобы установить в мире гармонию, равновесие, покой и благополучие. Очень многие истории воплощения великой Матери связаны

с борьбой со злом, и эти истории имеют символическое значение, потому что самое главное поле битвы – наш микрокосм, в котором каждый день происходит борьба демонических и божественных сил. Почитая Чамунду, мы просим ее уничтожить невежество и несовершенство. Чамунда всегда приходит на помощь своим преданным и, легко взмахнув мечом, разрушает все самые низменные проявления нашей натуры. Превращая в пепел невежество и гнев, раскрывая нам глаза на самих себя и на мироздание, Чамунда помогает нам познать Истину, обнаружив свое единство с Парабрахманом, Высшей реальностью Бытия, воплощением которой Она и является...

Айм. Хрим. Клим. Все три биджи – относятся здесь к Чамунде, в общем - к Дурге, как к проявлениям Шакти, со стороны различных её аспектов (Сарасвати, Лакшми, Кали) или аспектов Абсолюта в общем (творение, поддержание, разрушение):

Айм – биджа Сарасвати (Ай - Сарасвати), супруги Господа Брахмы, созидательной силы Абсолюта. Здесь от Брахмы - способность пробуждения мудрости, способности воспринимать новые знания, творения. Гуна - Раджас.

Хрим – первая после ОМ. Она настолько всеобъемлющая, что многие мантры содержат ее, не указывая на ее коренное содержание, как Маха-майя-биджа-мантры (Бхуванешвари-биджа), а используя ее для указания на различные аспекты проявленного Абсолюта. Здесь она указывает на его аспекты энергии, Шакти, Лакшми, супруги Господа Вишну, которая олицетворяет функцию поддержания мироздания. Гуна - Саттва.

Клим – Кама-биджа, здесь – указание на Кали (К – как Кали, так и Камадев-Кришна, темноликая, пишется также как Кришна - темноликий), супругу Рудры, разрушительного аспекта Абсолюта, Богиню желания, трансформации, изменения, времени. В восьмой главе Рудра Ямала тантры указано следующее: «Ананда Бхайрави сказала: Теперь поведаю, о, Махадева, о джапе и хоме Кумари. Выполняя числом в лакх (сотню тысяч) джапу, майя, вагбхава, рама (произносится как Хрим Айм Шрим); /1/ Или же Кали биджа, о Господь, она же майя или кама-биджа (Клим).

С помощью мантры Клим оджас можно трансформировать в теджас, а также активизировать тонкое тело. В поддержку этого пояснения читаем 3 стих сототры - мистического гимна «Сиддха-Куньджика», в котором поясняется эта мантра, приводящаяся в тантрических писаниях Чанди- и Дурга-сапташати.

**ДЖАГРАТАМ ХИ МАХАДЕВИ ДЖАПАМ СИДДХАМ КУРУШВА МЕ /
АИМ-КАРИ СРИШТИ-РУПАЙАИ ХРИМ-КАРИ ПРАТИ-ПАЛИКА //3//
КЛИМ-КАРИ КАМА-РУПИНЬАИ БИДЖА-РУПЕ НАМОАСТУ ТЕ /**

[Духовное] пробуждение, о Великая Богиня, и совершенство повторения (джапы) мантр сотвори мне! Слог АЙМ [посвящён] Образу творения, слог ХРИМ - Защитница всего существующего, слог КЛИМ [посвящён] Образу Желания. О [сам] Образ слога-мантры (биджи), да будет поклонение Тебе!

Мула Дурга мантра: **ОМ ДУМ ДУРГАЙЕ НАМАХ(А)!**

Эта мантра не столько уничтожает отрицательные силы в прямом смысле, сколько преобразует, трансформирует их.

Сарасвати гаятри мантра

Для укрепления памяти, мудрости, знаний, творческих способностей.

**ОМ САРАСВАТЬЯЙ ВИДМАХЕ
БРАХМАПУТРЬЯЙ ДХИМАХИ
ТАННО САРАСВАТИ ПРАЧОДАЯТ**

Сарасвати – мать Вед, Богиня знания. Сарасвати – возлюбленная и жена Брахмы (Брахмапутрьей), его Шакти. Изначально в Ригведе Сарасвати является рекой, а также ее персонификацией в виде богини. В пост-ведический период она утратила свой статус богини реки и становится покровительницей всех наук и искусств. Теперь она - воплощение учености и светского знания, духовного разума, памяти и мудрости, речи. Тот, кто ее призывает, сможет достичь больших успехов в обучении, и никогда не будет забывать прочитанное. Но поклоняются ей не только ради «материальных знаний», но и для получения «божественного знания», необходимого для достижения мокши.

Главными чертами Сарасвати являются чистота и благородство, в текстах говорится что она «чиста как снег». Сарасвати

часто изображается как красивая, светлая женщина, сидящая на белом лотосе (ее ваханой считается лебедь, который символизирует, что она в своей основе связана с Абсолютной Истиной). Сарасвати обычно изображается с четырьмя руками, представляющими четыре аспекта человеческой личности в процессе обучения: ум, интеллект, активность, и эго. Кроме того, эти четыре руки также представляют собой четыре Веды.

Она всегда спокойна и доброжелательна, носит белые одежды, и украшена белыми цветами, т.к. белый цвет считается цветом знания и чистоты. Ее голову украшает месяц, в четырех руках она держит вину (индийскую лютню), четки и книгу. Книга символизирует ее покровительство науке и учености, вина - искусству, особенно музыкальному, а лотос и четки указывают на ее связь с духовными знаниями и ритуальными практиками. Рядом с Сарасвати обитают павлин и лебедь. Павлин – символ мира, лебедь – символ истинной мудрости, «отделяющий молоко от воды». Она дарует огромные творческие силы, истинное знание, учёность, совершенство, самоконтроль, разум, красоту, артистизм.

У нее есть еще имена: Винапани держащая в руках Вину, Вагдэви – богиня речи, Шарада – дарующая существование.

Биджа-мантры Сарасвати:

ОМ ШРИМ ХРИМ,

ОМ АЙМ САРАСВАТЬЯЙ НАМАХ

Лакшми гаятри мантра

Для достижения богатства, роскоши, положения, продвижения по службе.

ОМ МАХАЛАКШМЬЯЙ ВИДМАХЕ

ВИШНУПРИЯЯЙ ДХИМАХИ

ТАННО ЛАКШМИ ПРАЧОДАЯТ

Если вы хотите процветания и богатства, помните, что есть такая Богиня Лакшми (Вишнуприяяй – возлюбленная Вишну), а есть ее сестра Дхумавати – вдова при живом муже, очень устрашающая форма энергии, если угодно. Однако, считается, что прежде, чем поклоняться Лакшми, стоит кивнуть и в сторону Дхумавати, она всё же её старшая сестра. Но это всё

- нюансы. Порой меркантильный аспект у практикующих выходит на первый план. Пусть так, но пусть лучше человек сначала разбогатеет, поверит в это, что мантра работает, и потом поймет, что нужно заниматься духовным. Иначе он вообще ни во что не поверит, ни в духовное, ни в материальное.

Биджа-мантра Дхумавати:

ОМ ДХУМ ДХУМ ДХУМАВАТИ ТХАХ ТХАХ

Биджа-мантры Лакшми:

ОМ ШРИМ,

ОМ ШРИ МАХА ЛАКШМИЯЙЕ НАМАХ,

ОМ ШРИМ ХРИМ КЛИМ МАХА-ЛАКШМИЯЙЕ НАМАХ

Хаягрива гаятри мантра

Для увеличения мужества и избавления от страхов.

ОМ ВАНИШВАРАЙЯ ВИДМАХЕ

ХАЯГРИВАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО ХАЯГРИВАХ ПРАЧОДАЯТ

В этой мантре – обращение к Хаягриве – аватаре Вишну. «Хаягрива» (буквально – «обладающий головой и шеей коня»). Ванишварайя – повелитель речи.

Как Вишну получил голову коня можно узнать, прочитав Девибхагавата-пурану. Хаягрива считается Богом, дающим знания и мудрость, он изображается в белых одеждах, сидящим на белом лотосе. Изображенный в человеческой форме, Хаягрива обладает головой лошади и восемью руками. Его атрибуты включают в себя книгу (Веды), лошадиную гриву и атрибуты Вишну. Имеется в индуизме и другой Хаягрива – дайтья (асур), который выкрал веды из уст Брахмы, когда тот спал в конце калпы. Это грозило вновь сотворенному миру, и Вишну в своей аватаре рыбы (Матсья) убил Хаягриву и возвратил веды Брахме.

Яма гаятри мантра

Для освобождения от страха смерти.

ОМ СУРЬЯ-ПУТРАЙЯ ВИДМАХЕ

МАХАКАЛАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО ЯМАХ ПРАЧОДАЯТ

В своих трудах Р.Н.Дандекар указывает, что Яма (ведийский Яма) не так прост, каким кажется на первый взгляд. В Ригведе, где к нему целиком обращены всего 4 гимна, никогда не указано, что Яма – бог. Яма – смертный, согласно Адхарваведе. В большинстве мест Ригведы, где упоминается о Яме, он назван властелином блаженных мертвых. Он – первый из смертных, ступивший на путь смерти и показавший его душам, расстающимся с телом. О чем говорят нам его имена в этой мантре – Сурья-путрайя – дитя Сурьи. Этот образ может указывать на то, что Яма идёт путем солнца в дальнее убежище. Путь солнца – символ пути человеческой жизни. В ведах и смерть человека, и закат солнца часто обозначаются одним словом. Версий много, но скорее всего, главный шаг Ямы был тот, когда он совершил самопожертвование во имя творения мира, отказавшись от бессмертия, он – Махакалая – Великий мастер.

Нарасимха (Нрасинха) гаятри мантра

Для увеличения способности помочь другим.

ОМ УГРАНАРАСИМХАЙЯ ВИДМАХЕ

ВАДЖРАНАКХАЙЯ ДХИМАХИ

ТАННО НАРАСИМХАХ ПРАЧОДАЙЯТ

Угра – строгий, жестокий, страшный, Нара – человек, Симха (синха) – лев. Ваджра – молния, гром, алмаз, оружие Индры, Накха – коготь. Понимая смысл слов этой мантры, мы можем увидеть жестокого человеко-льва, вооруженного страшными когтями. В 3 главе 1 книги «Шримад-Бхагаватам» читаем:

«Чатурдашам нарасимхам бибхрад даитйендрам урджитам дадара караджаир урав эракам ката-крд йатха

В четырнадцатом воплощении Господь явился в образе Нрасимхи и, как плотник расщепляет тростник, разорвал когтями тело безбожника Хираньякашипу».

Позже там же подробно описывается образ Нарасимхи: «Хираньякашипу долго разглядывал возникшего перед ним Нрисимхадеву, пытаясь понять, кто же это. Господь в этом облике был поистине страшен. Его гневные глаза были цвета

расплавленного золота. Огромный и ужасный лик казался ещё большим от окружавшей его сияющей гривы. Оскаленные зубы внушали смертельный страх, а язык, словно острый меч в руках воина, непрестанно двигался из стороны в сторону. Его неподвижные уши стояли торчком, ноздри и отверстый зёв напоминали горные пещеры, а разомкнутые челюсти вызвали ужас. Тело Нрисимхи касалось небосвода. У него была очень короткая и толстая шея, широкая грудь и тонкая талия, а тело покрывали белые, как лунный свет, волоски. Его руки, напоминавшие армию отважных воинов, простирались во всех направлениях».

Однако, его не следует бояться. Нарасимха является воплощением Господа - Абсолюта в такой форме, которая наиболее удобна для достижения определенных целей. Такое воплощение связано с тем, что нужно было наказать правителя мира – демона Хираньякашипу, и защитить его сына – любящего Нарасимху преданного Прахладу. Яростная сила и гнев человеко-льва обрушиваются на демонов, которых он наказывает. Защищая своих преданных, Нрисимха дарит им бесстрашие. Когда Хираньякашипу в гневе принялся громить каменную колонну, в которой, по словам Прахлада, тоже находился Бог, то из этой колонны вышел Нрисимха, и защитил молившегося ему мальчика Прахлада, наказав его отца-демона.

Пасть льва ужасна для врага, но для любящего львёнка – это выражение заботы и нежности. Обращаясь к Нарасимхе, человек учится помогать нуждающимся в помощи и защите. Мантры Нарасимхе (читайте Нрисимха кавачу) – защитные мантры, и необходимо понять, что защиту человек просит (и получает!) не только от окружающих его, но и от внутренних врагов.

Хануман гаятри мантра

Для бескорыстного служения.
ОМ АНДЖАНЕЙЯЯ ВИДМАХЕ
МАХАБАЛАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО ХАНУМАН ПРАЧОДАЯТ

Согласно легендам, Хануман является сыном Вайю, бога ветра, и Анджаны, апсары, которую проклятие превратило в обезьяну (история о рождении Ханумана интересная и необычная).

Когда Хануман вырос, он превратился в воина, обладавшего гигантской силой. Он мог бегать и летать со скоростью ветра (эта способность была даром его отца). Он также мог изменяться в размерах – становиться крошечным или, напротив, подобным горе. Эти способности сослужили ему хорошую службу, когда он помогал Раме в войне с Раваной, которую Рама вёл с помощью своего верного брата Лакшмана, Ханумана, армии обезьян, медведей и других существ. Хануман одним прыжком пересек океан и достиг острова Ланка, уменьшившись в размерах, проник в дворцовые покои Раваны и отыскал Ситу. Потом в битве с солдатами Раваны он увеличился в размерах, а будучи подожженным солдатами стал горящим хвостом поджигать здания Ланки. Хануман сумел сбежать, но его лицо и хвост остались обожженными. До сих пор во многих индийских храмах он изображается с тёмным лицом и тёмным кончиком хвоста. Потом Хануман и дальше помогал Раме в его борьбе с Раваной и возвращении его верной жены, а также утраченной власти. Во многом благодаря Хануману Рама занял трон Айодхьи. Рама был справедливым и мудрым правителем, а Хануман оставался в его обществе, служа ему с любовью и преданностью.

Ганеша гаятри мантра

Для успеха в начинаниях.

**ОМ ЭКАДАНТАЙЯ ВИДМАХЕ
ВАКРАТУНДАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО ДАНТИХ ПРАЧОДАЯТ**

Хамса гаятри мантра

Для увеличения силы проницательности (способности различения).

**ОМ ПАРАМ(А)-ХАМСАЙЯ ВИДМАХЕ
МАХА-ХАМСАЙЯ ДХИМАХИ
ТАННО ХАМСАХ ПРАЧОДАЯТ**

Есть другой вариант этой мантры, когда в первой строчке – Хамса-Хамсайя (повторение слова дважды усиливает акцент на слове), во второй – Парам(а)-Хамсайя. Итак, Хамса – проницательность, Маха – великая, Парам(а)-Высшая. Перевод может быть таким – Ом, желаю познать высшую проницательность, для этого буду концентрироваться на великой проницательности, побудит меня к этому проницательность.

С древних времен Хамса (ханса) - лебедь был символом божественного просветления. Подобно лебедю, одинаково чувствующим себя как дома на земле и на воде, просветленный йог как дома и в этом мире, и в океане Духа. Лебедь, когда пьет смесь молока и воды, может проглатывать только молоко, подобно этому ханса, или просветленный йог, проводит ясное различие между «молоком» божественной реальности и «водой» заблуждений. Слово «хамса» на санскрите означает также Хам-са («Я есть Он»). Высший среди этих «ханса» есть парама (высший) ханса. Уже достигший освобождения, Парам(а)-ханса не нуждается в проницательности, ибо в любое время видит Божественное во всем, без всяких усилий.

Мантры десяти Махавидий

Десять обликов Божественной Матери. Десять махавидий (Даша-Махавидья) символизируют десять различных аспектов или измерений, знания.

Санскритское слово *vidya*, входящее в состав «махавидья», может означать, кроме прочего, «знание волшебства и магии».

Так что десять Махавидья являются не только воплощениями Высшей Премудрости, но и покровительницами ведьм и колдунов.

Будучи Матерью, она деятельно заботится о благополучии всех своих чад; когда злые силы вносили в мир неуравновешенность и дисгармонию, она проявлялась в том или ином облике, чтобы уничтожить эти силы и восстановить нарушенное равновесие.

После обуздания злой силы вновь воцаряется мир, а святые и мудрецы начинают медитировать на том аспекте Матери, который освободил их от оков зла. Такая медитация на ее облике становится для них новым измерением, новым методом, новым знанием.

Шакти проявляется в формах: Сарасвати (богини знаний и изящных искусств), Лакшми (богини богатства, покоя и процветания), Гаятри (богини света, которую также называют Ведаматой — «Матерью Вед»), Дурги («неукротимой»), Трипура-Сундари (или Шодаши, «юной и прекрасной»), Аннапурны (богини злаков) и так далее.

С каждой махавидьей связана особая мантра:

1.Кали-мантра:

КРИМ КРИМ КРИМ ХРИМ ХРИМ ДАКШИНЕ КАЛИКЕ КРИМ
КРИМ КРИМ КРИМ ХРИМ ХРИМ ХУМ ХУМ СВАХА. Кали - богиня трансформации (Kali «Темная»)

2.Тара-мантра:

АЙМ АУМ ХРИМ КРИМ ХУМ ПХАТ. Тара - богиня выразительности. (Тара - «Спасаящая», «Звезда»). Тара символизирует силу стремления, желания, духовное восхождение,

потенциальные возможности, которые реализовываются в процессе трансформации.

3. Шодаши (трипура-сундари) мантра:

ХРИМ КА Э И ЛА ХРИМ ХА СА КА ХА ЛА ХРИМ СА КА ЛА

ХРИМ

Шодаши - юная и прекрасная. Третья Махавидья, Шодаши, представляет силу совершенства и поддержания. Ее имя означает «шестнадцать», - число, связанное с совершенством и полнотой. Шодаши – это полный цикл творения, когда весь мир, как цветок, который полностью расцвел, - качество, которое выражено в ее янтре с ее девятью «космическими чревами». Она одна из богинь из этой группы, которая широко почитается сама по себе. Она – главное божество, почитаемое в Шривидье.

4. Бхуванешвари-мантра:

ХРИМ

Бхуванешвари - царица феноменального мира (Bhumesvari «Владычица мира»). Госпожа Небесных Миров, Бхуванешвари, которая озаряет вселенную своим сиянием и красотой. Она проявляется в своей янтре, сидящая на звезде или шестиугольнике, который связан с трансцендентной непостижимостью единства двух начал (мужского и женского). Если Кали является верховной как осознание Времени вселенной, Бхуванешвари – главное отображение осознания пространства, качества, о котором напоминает ее имя (Бху – пространство, и также опора).

Следовательно, будучи опорой всего существующего, она – протяженность, расширение и безграничное пространство, в котором содержится все, а также повелительница трех миров, земли, атмосферы и неба, космоса.

5.Чиннамаста-мантра:

ШРИМ ХРИМ КЛИМ АЙМ ВАДЖРАВАЙРОЧАНИЙЕ ХУМ

ХУМ ПХАТ СВАХА

Чиннамаста - богиня желания и пронизательности (Chinnamasta - «та, у которой отрублена голова»). Пятая Махавидья, Чиннамаста, символизирует конец существования или полное завершение вечно горящего, вечно пожирающего

жизненного цикла, которое предваряет и влечет за собой возрождение. В ее янтре, разрушительный аспект ее образа символически выражается треугольниками и кругами. Её биджа-мантра – ХУМ.

6.Трипура-Бхайрави-мантра:

ХАСАЙН ХАСКАРИМ ХАСАЙН

Трипура Бхайрави - разрушительница девяти заблуждений ума. Трипура Бхайрави, шестая ипостась - воплощение энергии разрушения, непрерывно разрушает мир своей непрекращающейся деятельностью. Всё сущее пронизано двумя противоположными силами развития и распада; всё, что существует, является объектом уничтожения с самого первого момента своего существования.

7.Дхумавати-мантра:

ДХУМ ДХУМ ДХУМАВАТИ ТХАХ ТХАХ

Дхумавати – Женская ипостась Абсолюта, Шри в искаженной, неуспокоенной форме. Махавидья Дхумавати - воплощение абсолютного разрушения. Её всемогущее разрушительное стремление, с которым она превращает мир в пепел, отражено в её имени «Дымчатая». Дхумавати – это ночь космического сна, состояние существования, когда всё в мире инертно, в бездействии и «мертво». Она считается «вдовой», и поэтому у неё нет супруга.

8.Багала-Мукхи-мантра:

**АУМ ХРИМ БАГАЛАМУКХИ САРВА ДУШТАНАМ
БАБАЧАМУКХАМ ИСТАМБХАЙ ДЖИВХАМКИЛАЙ
БУДДХИНАШАЙ ХРИМ АУМ СВАХА**

Багала Мукхи – энергия. Багала-мукхи с головой журавля, которая представляет неосознанную склонность в человеке, которая ведет его к иллюзии, хотя ее энергия сковывает и заглушает все движения и действия. Под её воздействием огонь становится холодом и гнев умиротворяется. Она удовлетворяется тем, что приостанавливает деятельность природы.

9. Матанги-мантра:

АУМ ХРИМ КЛИМ ХУМ МАТАНГАЙЕ ПХАТ СВАХА

Матанги - богиня красноречия. (Matangi - «слониха»). Девятая Махавидья, Матанги, представляет силу господства

и власти, рассеивает зло и вершит правосудие. Молитвенная мантра Матанги - для достижения власти над изящными искусствами, красноречием, творчеством и знанием.

10. Камала-мантра:

**АУМ АЙМ ХИМ ШРИМ КЛИМ ХАССАУ
ДЖАГАТПРАСУТАЙЕЙ НАМАХ**

Камала - богиня покоя и процветания (Lokesi-kamala - «лотосовая царица мира»). Десятая Махавидья – Камала, цвета лотоса, она как цветок, цветущий во всём, представляет состояние возрожденного единства. Она воплощение всего желанного и приятного, и поэтому проявляет себя в богине удачи. Всё, приносящее радость и счастье, связано с ней.

Кроме того, существует Мантра Дурги – «несокрушимой» - **АУМ ХРИМ ДУМ ДУРГАЙЕ НАМАХ.**

Заключение

Сложности перевода древних текстов о йоге и мантр

В заключение - несколько слов о теории перевода древних текстов йоговской традиции с одного языка на другой, будь то санскрит, будь то французский, английский, немецкий или какой-то другой язык. Теория перевода заключается в следующем: вы должны сохранить и донести две составляющие текста – силу энергии и силу сознания. Сила энергии - это когда само по себе сочетание определенных вибраций при произношении этого текста работает, как мантра. И достаточно его произнести один раз, что эквивалентно произнесению огромного числа разных мантр. Это сила энергии.

Сила сознания – это сила, заключенная в содержимом этого текста. С известной натяжкой это можно назвать той информацией, которая заключена в этом тексте. Вот эти две составляющие. А с точки зрения Мантра Йоги, перевод текста с одного языка на другой идет по следующей схеме: вы берёте текст и разбиваете его на три составляющие, на три группы мантр. На мантры сознания, на мантры имен и на биджа-мантры. Мантры сознания - это сила, заключенная в смысле текста. Биджа-мантры - это неперебиваемые вибрации, воспроизводя которые голосом, мы начинаем воспроизводить те или иные спектры энергии, и заставлять их проявляться внутри нас, снаружи нас и во всей окружающей Вселенной. И это аспект энергии. И, наконец, мантры имен - это одна из самых сложных составляющих. Мантры имён выше, чем мантры энергии и мантры сознания. И отнести их очень тяжело к той или иной группе. Любой текст по определению является мантрой. И эта мантра композитная или составная, состоящая из мантр трех видов.

Итак, любой текст разбивается на три эти составляющие: мантры энергии, мантры сознания и мантры имен. А потом каждая часть переводится на другой язык или не переводится,

или оставляется без изменений. Потом все части составляются, а затем идёт дальнейшая притирка текста.

С мантрами сознания всё просто – излагаешь ту же концепцию, но другими словами, на другом языке. По-русски это звучит «Я - Вася», а по-английски «I am Vasja».

Что касается мантр энергии, биджа-мантр, они переносятся без изменений. Написано «Хрим», вот «Хрим» и должно фигурировать, написано «Пхат», вот «Пхат» и должно фигурировать. Хотя бывают такие сложные моменты, когда мантры сознания содержат слова, которые в то же время являются биджа-мантрами, поэтому доносится смысл, но используются эти биджа-мантры. Это одно из сопряжений, следующий этап.

И, наконец, мантры имен. С ними вроде бы попроще, но тоже ошибок много. Вот, допустим, сказано Траямбака - «Трёхглазый». Так вот надо и переводить, как «Трёхглазый». А не как «Шива», хотя имеется в виду Шива. Даже европейцам понятно, кто такой Шива. А вот кто такой «Трёхглазый», не зная традиции, непонятно. Но и не упомянуть этого имени мы не можем. Шива - обладатель многих свойств, одно из которых «Трёхглазый». Здесь указание на определенный аспект. Почему важно указание на этот аспект? Потому, что я хочу, чтобы он проявился. Это как в медицине: есть лекарство общеукрепляющее, а есть лекарство для той или иной болезни. Конечно, если вы будете пить общеукрепляющее лекарство, то вы будете лечить и свою определенную болезнь. Но лучше, если есть возможность лечить болезнь напрямую, и выбирать то лекарство, которое непосредственно даёт результат, поскольку вы этим экономите время.

Вы можете просто повторять пранаву - мантру «Ом». Если все мантры произошли от слова «Ом», зачем нам нужно бесконечное количество других мантр? Зачем, если у нас есть просто «Ом»? Да повторяй себе «Ом» с утра до ночи. Более того, в традициях нашей школы и других, связанных с Тантрой, есть мантра «Хрим», которая примерно то же самое, что «Ом» во всех остальных.

Список некоторых важных работ В.В. Запорожцева в Йоге:

- 2009 год. Фундаментальный Теоретический Курс Аксиоматики Йоги.
- 2010 год. Родовая Йога, Йога Предков. Курс Йоги.
- 2010 год. Йога Влюбленности. Курс Йоги.
- 2009 год. Кундалини Йога. Курс Йоги.
- 2003 год. «Йога Сутры Патанджали» – комментарий Вадима Запорожцева.
- 2004 год. «Йога Шри Видья. Ананда Лахари – Основа всех Тантр» – Комментарий Вадима Запорожцева. Курс Йоги.
- 2012 год. Тибетские Йоги. Шесть Йог Наропы, с комментариями Вадима Запорожцева.
- 2010 год. ВЕДЫ. Ведические Арийские Знания. Комментарии Вадима Запорожцева.
- 2007 год. Раджа Йога. Йога Управления. Курс Йоги.
- 2007-2008 годы. Пранаяма йога. Йога Дыхания. Курс лекций.
- 2010 год. Йога Визуализации. Йога Воображения. Курс Йоги.
- 2008 - 2009 годы. Медитации в Йоге. Курс самоучитель йоги.
- 2007 год. Хатха Йога - Обычная Йога. Курс самоучитель йоги.
- 2005 - 2007 годы. Трактат Шива Самхита – первоисточник йоги, комментарии Вадима Запорожцева.
- 2011 - 2013 годы. Йога Триада. Йога мужчины и женщины. Серия лекций Вадима Запорожцева.
- 2005 - 2010 годы. Тантра Йога. Курс лекций.
- 2011 - 2013 годы. Йоги Триады. Курс лекций.